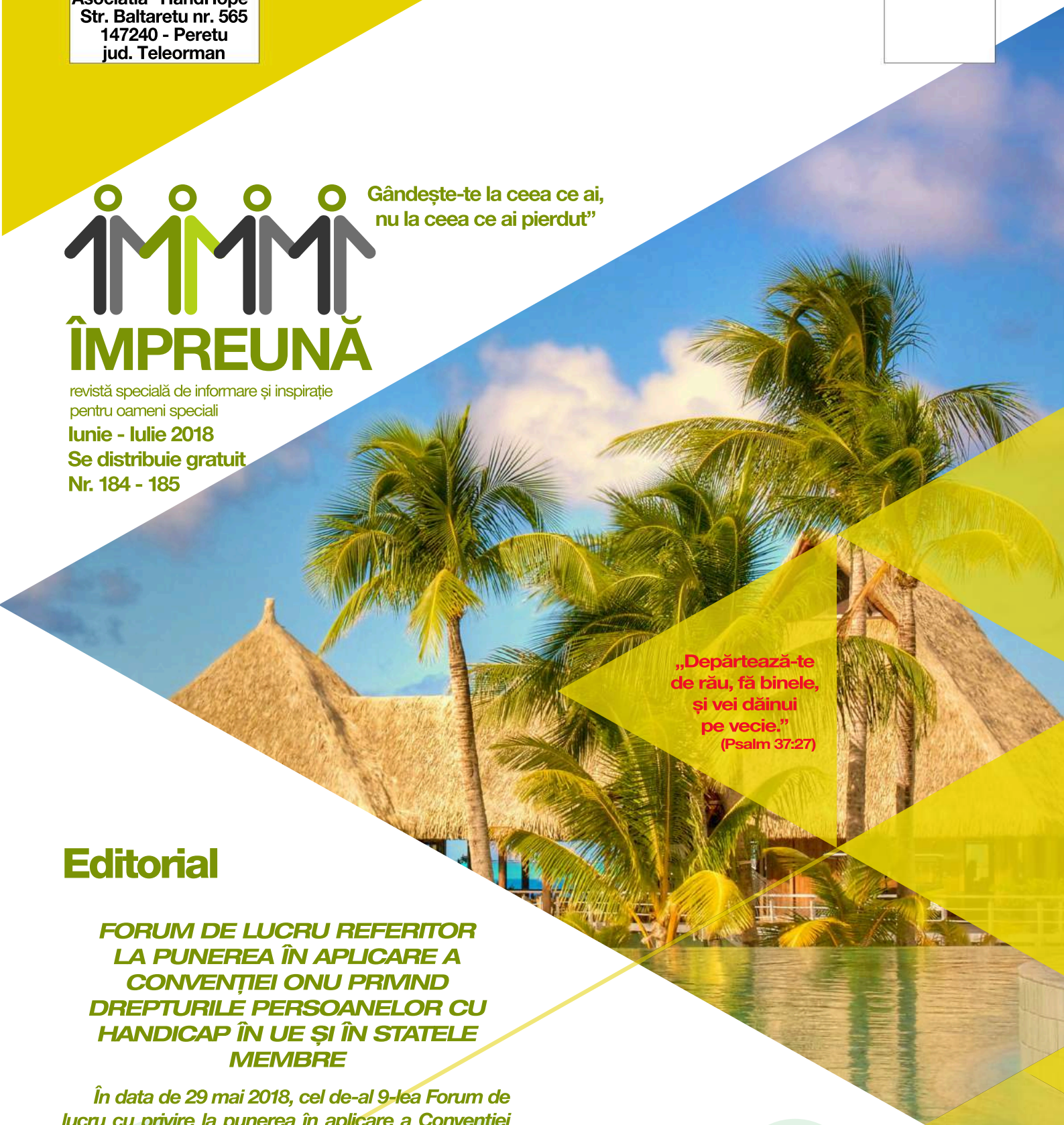
Asociatia “HandHope”
Str. Baltaretu nr. 565
147240 - Peretu
jud. Teleorman

Gândește-te la ceea ce ai,
nu la ceea ce ai pierdut”

ÎMPREUNĂ

revistă specială de informare și inspirație
pentru oameni speciali
Iunie - Iulie 2018
Se distribuie gratuit
Nr. 184 - 185



„Depărtează-te
de rău, fă binele,
și vei dăinui
pe vecie.”
(Psalm 37:27)

Editorial

FORUM DE LUCRU REFERITOR LA PUNEREA ÎN APLICARE A CONVENȚIEI ONU PRIVIND DREPTURILE PERSOANELOR CU HANDICAP ÎN UE ȘI ÎN STATELE MEMBRE

În data de 29 mai 2018, cel de-al 9-lea Forum de lucru cu privire la punerea în aplicare a Convenției ONU privind drepturile persoanelor cu handicap, organizat de Comisia europeană a avut loc în Bruxelles

Evenimentul a reunit reprezentanți ai forurilor responsabile cu implementarea și monitorizarea punerii în aplicare a Convenției ONU, atât la nivelul UE, cât și la nivel național, și anume punctele focale, mecanismele de coordonare și mecanismele de monitorizare. De asemenea, au participat în mod activ la Forumul de lucru, societatea civilă și organizațiile persoanelor cu dizabilități.

continuare în pag. 2

DIN CUPRINS:

Mihăiță Papară... primul parasnowboarder - pag. 3
E liniște în cer - pag. 4
Povestea semințelor - pag. 6
E bine să știm - pag. 7
Un mod de viață: As. „Ridică-te și umblă” - pag. 9
Litere de lege - pag.15
A doua viață a lui Dylan (I)... - pag.16
Indiferent ce spun alții - pag.19

Gândeşte-te la ceea ce ai, nu la ceea ce ai pierdut!

continuare din pag. 1

Consiliul Național al Dizabilității din România (CNDR) a fost reprezentat Forumul de lucru cu privire la punerea în aplicare a Convenției ONU privind drepturile persoanelor cu handicap de către Sorin Ilie Țața, membru în Secretariatul executiv.

"Cea mai mare realizare a Convenţiei ONU privind Drepturile Persoanelor cu Dizabilităţi este schimbarea paradigmei. Persoanele cu dizabilităţi nu mai sunt nişte indivizi bolnavi cu nevoi, ci nişte cetăţeni cu drepturi. Ieşim din logica medicală şi facem tranziţia către sfera socială. Persoanele cu dizabilităţi nu au nevoie de milă şi ajutor, au nevoie de instrumente cu care să devină parte integrantă din societate; producători nu consumatori. La începutul secolului XX femeile au luptat pentru drepturile lor. Au urmat oamenii de culoare sau cei de o altă orientare sexuală. Cred că este momentul să ne unim şi să luptăm cu toţii pentru drepturile persoanelor cu dizabilităţi. Fiecare om este valoros şi poate aduce valoare adăugată pentru societatea în care trăieşte", a declarat Sorin Ilie Ţaţa.

Forumul de lucru vizează asigurarea implementării integrale a Convenției ONU în UE. Acesta permite schimbul de experiențe privind implementarea și monitorizarea și promovarea soluțiilor la provocările comune. El abordează chestiuni de fond și de guvernare.

În acest an, Forumul de lucru s-a axat pe trei subiecte importante:

• Sănătate, abilitare și reabilitare, în cadrul CRPD;

• Cunoașterea drepturilor dvs: programe de formare și de conștientizare a dizabilității;

• Rolul Comitetului UNCRPD.

Manuela Geleng, director interimar al Afacerilor Sociale, Ocuparea Forței de Muncă DG, Afaceri Sociale și Incluziune, Comisia Europeană, a salutat participanții la Forumul de lucru și a prezentat alegerea Comisiei Europene de a discuta trei subiecte cheie care prezintă mari provocări pentru statele părți în ceea ce privește punerea în aplicare a CRPD.

Primul subiect s-a referit la indicatorii de sănătate, la facilitarea accesului la asistenţă medicală transfrontalieră şi la boli rare şi dizabilitate.

Articolul 25 (Sănătatea) din CRPD consfințește dreptul persoanelor cu dizabilități la servicii medicale de calitate, fără discriminare în temeiul dizabilității.

Conform articolul 26 (Abilitarea și reabilitarea), statul are obligația de a lua „măsuri eficiente și corespunzătoare, inclusiv prin sprijinul reciproc între persoane cu aceleași probleme, pentru a permite persoanelor cu dizabilități să obțină și să își mențină maximum de autonomie, să își dezvolte pe deplin potențialul fizic, mintal, social și profesional și să realizeze o deplină integrare și participare în toate aspectele vieții".

În 2018, la 12 ani de la adoptarea Convenției, persoanele cu dizabilități sunt încă tratate fără consimtământul conștient și liber exprimat. Nu este încă acordată suficientă atenție sănătății sexuale și reproductive. Cele mai afectate sunt femeile și fetele, înregistrându-se cazuri de avort forțat, fără consimtământul lor.

Conform studiului publicat şi prezentat de Stefanos Gramenos de la Centrul de Politică Socială şi Economică Europeană (Centre for European Social & Economic Policy – CESEP), există diferenţe semnificative în nivelul de satisfacţie vizavi de accesul la serviciile medicale între persoanele cu dizabilităţi şi persoanele fără dizabilităţi. În plus, persoanele cu dizabilităţi se consideră mult mai puţin mulţumite cu nivelul lor de sănătate, comparativ cu persoanele fără dizabilităţi.

Motivele principale care au condus la această discrepanţă sunt lipsa facilităţilor accesibile, distanţa prea mare până la un centru medical, lipsa serviciilor de sănătate specifice, necesare persoanelor cu dizabilităţi, sau refuzul personalului medical de a trata o persoană cu dizabilităţi.

Tot la capitolul sănătate, s-a discutat despre DIRECTIVA 2011/24/UE A PARLAMENTULUI EUROPEAN ŞI A CONSILIULUI din 9 martie 2011 privind aplicarea drepturilor pacienților în cadrul asistenței medicale transfrontaliere. Orice cetăţean european are dreptul să se trateze în orice stat membru al Uniunii Europene, iar statul „mamă" trebuie să ramburseze costurile aferente tratamentului în străinătate.

Uniunea pentru libertăţi civile din Ungaria (HCLU), în colaborare cu o şcoală din Budapesta pentru studenţi cu dizabilităţi profunde şi multiple (Csillagház Általános Iskola) a creat jocul de cărţi MONDO pentru copiii cu dizabilităţi. Cardul este un instrument educaţional prin intermediul căruia copiii pot identifica o serie de pericole şi abuzuri (de exemplu, tutela, spitalizare, criminalitate sexuală) şi pot învăţa ce să facă pentru a scăpa de această situaţie. Cardurile oferă sfaturi concrete şi simple pentru copii. În continuarea cooperării cu Csillagház, HCLU va elabora un program educaţional despre modul în care copiii pot recunoaşte încălcările drepturilor omului şi se pot proteja. Obiectivul pe termen lung este includerea acestui material de învăţare în curricula şcolilor cu nevoi speciale. Jocul de cărţi este testat în mai multe şcoli din întreaga ţară.

Cel de-al doilea subiect a cuprins: campania de instruire și sensibilizare a furnizorilor de servicii, instruirea profesioniștilor în cadrul CRPD, analizarea descrierii dizabilității în mass-media și campania de conștientizare publică, cum ar fi cea din Franța, din 2017 (Fără limite) și cea din Ungaria (MONDO).

Joëlle Desterbecq, directorul departamentului de studii şi cercetare din cadrul Consiliului Superior al Audiovizualului (Conseil Supérieur de l'Audiovisuel) din Belgia a vorbit despre reprezentarea insuficientă a persoanelor cu dizabilităţi în mass-media.

În partea finală a forumului, s-a discut despre rolul și activitatea în cadrul Comitetului CRPD, despre comitetele pentru drepturile omului în practică și despre opiniile utilizatorilor privind CRPD.

În contextul abordării rolului comitetului ONU pentru Convenţia privind Drepturile Persoanelor cu dizabilităţi au fost prezentaţi doi dintre candidaţi: Michael Debattista, Malta, şi Dobroniega Trawkowska, Polonia.

Având în vedere că alegerile pentru comitetul CRPD au loc în acest an, EDF, care a participat împreună cu mulți dintre membrii săi la acest forum, și-a exprimat îngrijorarea cu privi-re la dezechilibrul major de gen din cadrul Comitetului CRPD și a solicitat statelor părți să propună drept candidați femei cu dizabilități.

În timp ce punerea în aplicare a Convenției și eliminarea tuturor barierelor care împiedică persoanele cu dizabilități să participe în societate este un proces îndelungat, persoanele cu dizabilități au câștigat, fără îndoială,

continuare în pag. 19

Mihăiță Papară

a reprezentat România la Jocurile Paralimpice 2018, din Coreea de Sud

Lavinia Elena Niculicea

Mihăiță Papară este primul parasnowboarder al echipei paralimpice de iarnă a României.

Astăzi el a purtat drapelul României la festivitatea de deschidere a Jocurilor Paralimpice 2018, din Coreea de Sud. În data de 12 martie va concura la snowboard-cross SB-LL1, iar în data de 16 martie la banked slalom SB-LL1. (***n.r.: articolul a fost scris chiar la începutul Jocurile Paralimpice***)

Mihăiță Papară a început să participe la competiții internaționale de parasnowboard, categoria LL1, în anul 2014. Prima competiție oficială la care a participat a fost în cadrul Cupei Europene, organizată în Landgraaf, Olanda. În anul 2015 a devenit membru al Echipei Paralimpice de iarnă a României. Împreună cu antrenorul său, Dan Marcu – membru fondator al Echipei FRESH-MEAT, a înregistrat progrese considerabile și continue.

Până în acest sezon a luat startul în 23 de competiții europene și internaționale. Obținând clasarea în TOP 10 la Campionatele Mondiale de Banked Slalom și Snowboard-Cross s-a calificat la Jocurile Paralimpice de Iarnă din Coreea de Sud, în premieră națională.

Există oameni cu o forță deosebită de luptă, care reușesc să transforme o experiență nefericită într-o poveste de succes, devenind o sursă de inspirație pentru cei din jur. Oameni care se ridică dincolo de limitări, de handicap… Un astfel de om este Mihăiță Papară, de meserie jurist, care prin determinare, curaj și ambiție, a arătat că poate învinge soarta potrivnică, devenind primul sportiv care practică snowboard cu un singur picior.

Evenimentul care avea să-i schimbe definitiv viața a avut loc când Mihăiță Papară era în floarea vârstei și avea o dorință arzătoare de a cuceri cele mai importante piscuri ale vieții. Și le-a cucerit: pe cele ale munților și ale sportului. Deși nu i-a fost ușor. În urmă cu 13 ani, el a fost implicat într-un teribil accident de mașină în uma căruia i-a fost amputat piciorul stâng de la nivelul coapsei. Fără un picior, dar cu o voință imensă, Mihăiță Papară a găsit puterea în el și în ceilalți, pentru a depăși acestă întâmplare tragică. Recuperarea a reprezentat un proces complicat și de durată, însă familia i-a oferit suportul necesar. Sportul a avut o influență pozitivă, dându-i încredere în propriile forțe. În plus, sportivul a găsit motivația în exemplul altor persoane cu handicap, precum și în ceea ce îl pasiona.

„După accident, căutând informații despre persoane care au trecut prin experiențe similare, dar care s-au recuperat, am găsit pe internet o fotografie veche, din anii '50, o copertă a unei reviste franceze, înfățișând patru schiori care coborau în viteză pe pârtie. «Des grands blesses, virtuoses du ski». Toți patru erau amputați deasupra genunchiului, la fel ca mine. M-a ajutat mult această imagine și gândul că dacă a fost posibil așa ceva în urmă cu mai bine de jumătate de secol, cu tehnologiile de atunci, înseamnă că pot și eu să mă recuperez în așa fel încât să fac iar sport, chiar și sporturi de iarnă", a declarat Mihăiță Papară pentru redbull.com.

Născut în zona Harghitei, în apropierea munților, a fost dintotdeauna pasionat de sporturile de iarnă, în special de cele extreme. Senzația de libertate absolută și fericirea de a ajunge acolo în vârf, l-au atras și i-au dat imboldul să se autodepășească. Muntele i-a devenit aliat în competiția inegală a vieții, iar snowboardul i-a dat din nou sentimentul că este întreg.

Din noiembrie 2014, Mihăiță Papară a început să participe la competiții internaționale de parasnowboard. Eforturile și dăruirea i-au fost răsplătite, devenind singurul snowboarder din Echipa Paralimpică de Iarnă a României, care ne reprezintă cu cinste țara. Sportivul român a participat la peste douăzeci de cupe europene și mondiale, obținând locul 7 în Finala Cupelor Mondiale de Banked Slalom 2016, Italia, și locul 9 în Finala Cupelor Mondiale de Snowboard Cross 2017, Coreea de Sud. De curând, Mihăiță Papară a luat parte la Jocurile Olimpice de Iarna pentru persoane cu dizabilități de la Pyeongchang, Coreea de Sud, fiind singurul român din lot după accidentarea Laurei Văleanu, de altfel o sportivă care i-a devenit un exemplu de determinare și pasiune.

Sportivul român a scos în evidență faptul că cea mai importantă realizare a sa este faptul că reușit să-și învingă frica în prima competiție de parasnowboard, deoarece avea o teamă cumplită de a nu-și înrăutăți starea.

Atunci când nu face sport, Mihăiță Papară își dedică timpul liber celor doi copii extraordinari, care îi dau puterea de a merge mai departe. De apreciat este faptul că s-a gândit și la semenii lui aflați într-o situație asemnătoare și a înființat o organizație non profit care să se ocupe cu informarea și ajutarea lor.

Mihăiță Papără nu este doar un sportiv care face performanță la cel mai înalt nivel, ci și o adevărată lecție de viață, care ne arată prin exemplul personal că se poate.

-sfârșit-

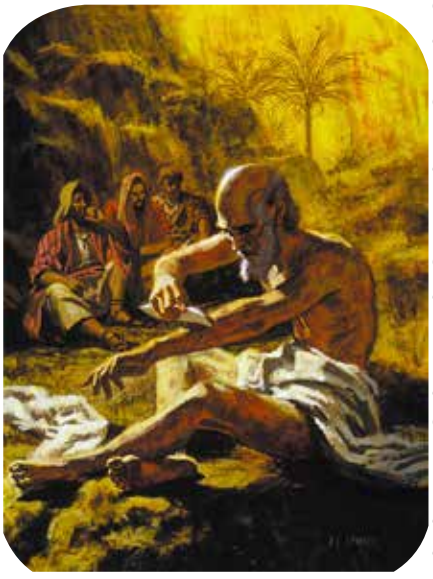
Sursa: http://www.jurnal-social.ro/mihaita-papara-reprezenta-romania-la-jocurile-paralimpice-2018-din-coreea-de-sud/
Preluat cu permisiune

E liniște în cer

Eliza Vlădescu

Tatăl meu mi-a spus odată că înţelege de ce am ales să cred într-un dumnezeu – sunt o fire mai slabă și am nevoie să mă ancorez în lucruri care să dea un sens suferinţelor și greutăţilor vieţii. Pe de o parte, avea dreptate – viaţa e mai uşoară când crezi că nu se termină totul aici. Pe de altă parte, nici nu are idee cât se înșală – în anumite perioade, cele mai grele bătălii în viaţă nu sunt nici cu oamenii, nici cu diavolul, sunt cu Dumnezeu.

Cineva ar putea să creadă că viaţa de credinţă este foarte simplă și simplistă – răul vine de la cel rău, binele vine de la cel bun, ce nu știm noi știe Dumnezeu, amin! Însă adevărata viaţă de credinţă, care se vrea trăită și dezvoltată, este plină de întrebări greu de răspuns și de probleme de viaţă, dezamăgiri și provocări care pun la încercare credinţa. Nu de puţine ori un credincios va observa că este mai ușor să îi spună „nu” lui Satana decât să îi spună „da” lui Dumnezeu, după cum bine punctează pastorul baptist Ronald Dunn (1). Probabil că cel mai clar ne vine în minte cazul profetului Ieremia. Deși entuziasmat la începutul chemării sale, drumul său a devenit rapid aspru și gustul din gura sa – amar. Nu a avut voie să se căsătorească, din cauza mesajului său, a fost ostracizat și ameninţat cu moartea, a fost umilit în public și băgat la închisoare. Însă, când Ieremia a început să se revolte, nu s-a plâns de oamenii încăpăţânaţi care i-au respins mesajul și au vrut să îl omoare, nu a spus nimic de Satana, el avea o problemă cu Dumnezeul care l-a chemat.



Ce să mai spunem de Iov? Toată lumea știe ce i s-a întâmplat lui Iov. Nici acest veteran al suferinţei nu avea vreo problemă cu Satana, care efectiv dispare din poveste după introducere. Deși știm că Satana îi provoacă toate suferinţele, Iov nici măcar nu îl menţionează, darămite să îl învinovăţească pentru ce i se întâmplă. Observăm împreună cu Augustin că Iov nu a spus niciodată: „Domnul a dat, Satana a luat” (2), ci problema lui Iov este legată strict de Dumnezeu. Povestea lui Iov este atât de des amintită în discuţiile despre suferinţa umană și atât de ușor de ţinut minte, fiindcă nu este o poveste a credinciosului perfect, nu este o poveste a unei supuneri pasive faţă de voia Domnului, ci este o poveste de protest, protest faţă de Dumnezeu, faţă de felul Său de a conduce lucrurile pe Pământ. Este o luptă cu Dumnezeu în care ne regăsim fiecare la un moment dat, credincioși sau nu, când oroarea e prea mare. Când răspunsurile ușoare nu apar sau nu au sens, ne întoarcem la cele grele, fundamentale: „Unde e Dumnezeu?” și „De ce eu?”

Răul din afară noastră

Societăţile postmoderne din ţările dezvoltate L-au scos pe Dumnezeu complet din sfera publică și, într-o mare măsură, au diluat și puterea răului, care nu e chiar așa de rău, nu e chiar așa de negru, nu e chiar ceva de speriat. Absenţa inamicilor străini, diversitatea culturală, accentul pe drepturile și libertăţile omului și relativismul postmodern au contribuit toate la această stare a lucrurilor – explică profesorul de teologie și filosofie Fernando Canale (3). Singurele momente în care ne mai aducem aminte că ar putea exista un Dumnezeu sunt momentele în care răul reapare la o intensitate care ne depășește imaginaţia. De exemplu, la atentatele din 11 septembrie 2001. Deodată, America a recunoscut faţa răului într-un inamic extern și și-a adus aminte, în contrapondere, că este un popor religios, este de partea binelui și, prin urmare, va fi victorios. Dar, stai puţin, dacă tot ne-am adus aminte… unde a fost Dumnezeu când avioanele au lovit Turnurile Gemene? De ce nu ne-a apărat atunci? Unde era Dumnezeu când răul se punea în mișcare?

„Nu se va înălţa nicio rugăciune în casa asta, pentru că Dumnezeu mi l-a luat pe fiul meu de lângă mine”, au spus poate unele mame îndurerate atunci, dar și de-a lungul istoriei, și multe vor mai spune și de-acum înainte. Este ciudat cum, atât personal, dar și la nivel colectiv, ne aducem aminte că Dumnezeu există și că are un rol în viaţa noastră doar atunci când simţim că nivelul daunei depășește posibila noastră culpabilitate, așa că cineva trebuie să răspundă pentru această nedreptate. Dar noi nu ne-am mai gândit la Dumnezeu de ani de zile. Poate prea puţin sau deloc ne-ar trece prin cap că ar fi avut vreun rol și în bucuriile nemeritate din viaţa noastră. Nu ne minunăm de bunătatea lui Dumnezeu dintr-un sentiment greșit cum că bunătatea Lui e parte din normalitate.

continuare în pag. 5

continuare din pag. 4

Aceasta, pentru că realitatea biblică a controversei dintre Dumnezeu și Satana a fost dată la o parte în favoarea unei tradiţii creştine, mai degrabă filosofică, în care s-a înţeles că providenţa divină nu doar că este originea, dar și cauza a tot ce se întâmplă în lume, atât în natură, cât și în istorie. Ca o singură piesă care se mișcă pe o tablă de șah, Dumnezeu este și principalul vinovat când lucrurile o iau razna, în timp ce Satana, ca agent la fel de personal și deosebit de puternic, dispare convenabil din scenă, explică Canale (4). Scriptura însă nu ne oferă deloc o viziune despre o lume statică, în care orice poate fi explicat simplu și complet, în care relaţia extrem de complicată și pentru moment parţial de neînţeles dintre bine și rău, dintre Dumnezeu și Satana, se rezumă la versiunea simplistă în care Dumnezeu e creatorul și depanatorul unei mari maşinării și ar trebui să fie în stare să o menţină funcţională.

Biblia e destul de clară în privinţa faptului că răul nu poate fi explicat. „Păcatul este un intrus, a cărui prezenţă nu poate fi explicată (…), să îi găseşti o scuză înseamnă să îl aperi. Dacă s-ar putea găsi explicaţii sau s-ar putea indica cauza existenţei sale, ar înceta să mai fie păcat" (5), explică și Ellen White. Această cale imposibilă nu duce decât la o soluţie falsă, de hârtie, pe care o suflă vântul la următorul ciclon devastator. Provocarea este să înţelegem și să ne bucurăm de bunătatea lui Dumnezeu, înţelegând totodată și raportându-ne corect la realitatea și seriozitatea prezenţei și efectelor răului în lume. Iar aceasta ne oferă Biblia, cum succint și memorabil afirmă teologul și istoricul N.T. Wright: „o descriere a proiectului dreptăţii lui Dumnezeu într-o lume nedreaptă" (6).

Răul din noi

Un om sigur pe dreptatea sa ar putea merge până la capătul pământului ca să îi confişte concetăţeanului său libertatea de a acţiona împotriva acelei dreptăţi. Totodată Îl va considera pe Dumnezeu responsabil că nu a intervenit miraculos pentru a-i zădărnici planurile respectivului, astfel încât el să nu sufere pe nedrept. Noi chiar ne-am aştepta ca un Dumnezeu drept să confişte libertatea unora după rugăciunile altora? Ne-am aştepta să ne lase libertatea nouă, celor buni, și să o ridice în dreptul celor răi? Dar cine este bun pe lumea asta? Cine este omul care poate spune despre sine că nu a provocat niciodată suferinţă altui om? Ce vrem de fapt când cerem asta? Să nu mai fim liberi niciunii, niciodată?

„Ai uitat, se vede, că omul preferă liniștea și chiar moartea în locul libertăţii de a alege singur între bine şi rău! Fiindcă nu există ceva mai ademenitor pentru el decât libertatea conștiinţei, dar în acelaşi timp nu există ceva mai cumplit!" (7) îi spune Marele Inchizitor lui Iisus, venit a doua oară pe Pământ, în imaginaţia lui Dostoievski. Partea lui de dreptate este aparentă. Din libertatea de a alege între bine și rău sau, mai bine spus, din abuzarea de această libertate au venit durerea, suferinţa și moartea. Oare Dumnezeu nu știa ce rele teribile, ce sisteme de abuz și manipulare, la care nici nu vom putea face faţă, ne vom crea folosind această libertate?

Bineînţeles că știa. Dar dragostea nu poate exista în lipsa libertăţii de alegere, iar dragostea este un lucru prea important pentru a lipsi din condiţia umană. Libertatea nu are nevoie de alegeri incorecte ca o condiţie a priori de funcţionare, ci doar de existenţa posibilităţii de a le face. La fel, pentru a crea oameni capabili de decizii morale, Dumnezeu nu putea decât să creeze oameni care să aibă potenţialul de a se purta incorect (8). În consecinţă, și planul de mântuire trebuie să ţină cont de libertatea tuturor, chiar și a acelora cărora noi le-am lua libertatea, chiar și a acelora care au prins rădăcini în rebeliunea lor faţă de Dumnezeu.

De aceea și durează atât de mult procesul refacerii dreptăţii absolute în univers și aparent se trec cu vederea atâtea nedreptăţi în această lume. Dumnezeu nu poate să salveze lumea printr-o lovitură de stat dată celui care este guvernator temporar al planetei, lui Satana, fără ca prin aceasta să-i dea dreptate acuzatorului Său. „Răului trebuie să i se permită să ajungă la maturitate. Pentru binele întregului univers, Satana trebuie lăsat să își dezvolte complet principiile, pentru ca în final acuzele sale la adresa conducerii divine să devină clare pentru toate fiinţele create și pentru ca dreptatea și mila lui Dumnezeu, cât și permanenţa legii Sale, să nu mai fie niciodată puse la îndoială" (9), explică Ellen White. Dumnezeu a decis că acesta este un sacrificiu care merită să fie făcut, deși El știa dinainte de existenţa lumii că va trebui să plătească preţul final și să moară pentru umanitate.

[1]„Ronald Dunn, When Heaven is Silent: Trusting God When Life Hurts, CLC Ministries, 2008, ediţie kindle, p. 21."
[2]„Ibidem, p. 22."
[3]„Fernando Canale, «Where is God?», 2002, adventistreview.org".
[4]„ Fernando Canale, art. cit."
[5]„Clifford Goldstein, «The inexplicable unexplained: another look at evil», 2005, ministrymagazine.org ".
[6]„N.T. Wright, Evil and the Justice of God, InterVarsity Press, 2006, ediţie Kindle, p. 73."
[7]„Fiodor Dostoievski, Fraţii Karamazov, 1880, vol. V, cap. 5, ediţie Kindle."
[8]„ Clifford Goldstein, Raţiuni ale inimii, Editura Viaţă și Sănătate, 2008, p. 48."
[9]„Clifford Goldstein, art. cit."

-va urma-

SURSĂ: https://semneletimpului.ro/religie/e-liniste-in-cer.html
Preluat cu permisiune

Povestea semințelor

cea mai frumoasă lecție despre perseverență și tenacitate

Patru semințe erau foarte bune prietene. Purtate de vânt semințele au ajuns într-o junglă și au rămas acolo, ascunse în pământ și sperând că într-o bună zi vor crește și se vor transforma în niște copaci superbi.

Când prima sămânță a început să încolțească, acestea și-au dat seama că nu le va fi ușor să crească acolo. În apropiere, trăia un grup de maimuțe și cele mai mici dintre ele se distrau aruncând banane în orice plantă din jurul lor care începea să crească. Prin acest joc, maimuțele învățau să arunce bananele și în același timp păstrau zona lipsită de vegetație.

Maimuțele au aruncat atât de multe banane în prima sămânță că aproape au reușit să o rupă. Când aceasta le-a spus prietenelor sale ce s-a întâmplat, au fost toate de acord că ar fi mai bine să asteapte ca grupul de maimuțe să plece și abia apoi să înceapă să crească. Toate au crezut că așa e mai bine, cu excepția unei semințe care a crezut că e mai bine totuși să încerce să iasă la lumină. Când a încercat, a fost imediat lovită de o banană și s-a îndoit. Prietenele sale au încercat să o convingă că e mai bine să renunțe, însă aceasta era hotărâtă să devină un copac și a încercat din nou și din nou. De fiecare dată, maimuțele reușeau să o nimerească cu banane și aceasta sfârșea din nou îndoită de lovituri.

Dar sămânța nu a renunțat! De fiecare dată când era pusă la pământ de bananele aruncate de maimuțe, ea se străduia și mai tare, în ciuda rugăminților prietenelor sale care o sfătuiau să renunțe până când pleacă maimuțele. Zile, săptămâni, luni la rând micuța plantă era atacată de maimuțe și de fiecare dată ajungea să fie răpusă de distracția acestora. Câteva zile plăntuța a reușit să evite loviturile maimuțelor, dar după câteva zile o maimuță a reușit să o nimerească și această a luat-o de la capăt.

Loviturile au continuat, însă nimic nu a determinat-o pe mica sămânță să renunțe. Încasase atât de multe lovituri încât acum era plină de noduri și cicatrici care au ajutat-o să crească mai puternică decât alte semințe. Trunchiul ei subțire a devenit tot mai gros și mai rezistent, până când nu a mai simțit nicio lovitură. Sămânța se dezvoltase, iar maimuțele nu mai aveau cum să o doboare.

Grație trunchiului său puternic a putut să facă față tuturor dificultăților până când a devenit cel mai impunător copac din junglă. În tot acest timp, prietenele ei au rămas ascunse în pământ sperând că într-o bună zi maimuțele vor pleca, fără să realizeze, de fapt, acele maimuțe aveau puterea să întărească trunchiurile unei plăntuțe prin aruncările lor cu banane.

-sfârșit-

Mica enciclopedie de sănătate
E bine să ştim

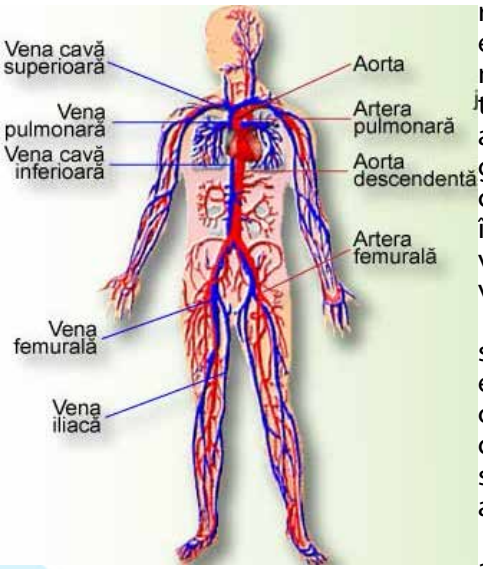
Alimente care favorizează sănătatea arterelor

Articol prelucrat de **Mârzac Diana - Maria**
Asistent Director Fundaţia Alinare

Aşa cum citim în enciclopedii dar şi în definiţia dicţionarului, arterele sunt singura cale de transport a sângelui de la inimă, prin vasele sangvine, spre periferie. Arterele sunt de două tipuri: artere sistemice, şi artere pulmonare, care îl duc la plămâni.

Sistemul circulator include: circulaţia pulmonară, circulaţia sistemică (care transporta sangele spre tot corpul) şi circulaţia coronară (a inimii).

Circulaţia pulmonară este acea porţiune a sistemului circulator în care sângele fără oxigen este dus de la inimă la plămâni şi, în sens invers, sângele oxigenat de la plămâni este dus către inimă. Circulaţia sistemică este partea din sistemul cardiovascular - artere şi vene - în care sângele oxigenat pleacă de la inimă către tot organismul, pentru a se întoarce apoi, sărăcit, tot la inimă şi apoi plămâni. Circulaţia coronară este formată din artere şi vene coronare şi constă în circulaţia sângelui în interiorul muşchiului inimii, căci acesta este atât de gros, încât cere o irigare separată cu sânge.



Atât arterele, cât şi venele fac parte din sistemul circulator. Dar dacă arterele (cu excepţia arterelor pulmonare) au rolul de a transporta sângele oxigenat venit de la plămâni, venele sunt vehiculul pentru sângele sărăcit de oxigen către inimă şi apoi plămâni.

Arterele sunt mai groase, căci în ele este o presiune mai mare decât în vene. Tensiunea arterială este maximă în perioada contracţiei inimii - presiunea sistolică - şi minimă în perioada în care inima se relaxează, umplându-se din nou cu sânge - presiunea diastolică.

Mai jos descoperiţi câteva curiozităţi despre artere si vene:

1. Există peste 20 de artere majore în organismul uman, care mai apoi se ramifică în multiple artere mici şi acestea la rândul lor în milioane de arteriole, ce se conectează ulterior prin capilare cu sistemul venos.

2. Cercetătorii estimează că volumul de sânge din organismul unui om este în medie de 7% din greutatea sa. Un adult în greutate medie de 70-80 kilograme are între 4,7-5,5 litri de sânge.

3. În corpul uman sângele circulă prin tot corpul de trei ori în fiecare minut.

4. Inima femeii bate mai repede decât cea a bărbatului.

5. Desi venele noastre au o culoare albastru-verzui observate prin piele, totuşi sângele este roşu. Diferenţa aceasta de culoare este dată de faptul ca pielea noastră nu absoarbe lumina tuturor lungimilor de undă. Venele absorb lumina roşie, cu o lungime de undă mai lungă, în timp ce lumina albastră este reflectată înapoi. Din această cauză, vedem venele noastre ca fiind albastru-verzui.

6. Lungimea totală a vaselor sanguine din corpul uman este echivalentă cu de aproape cinci ori lungimea totală a Ecuatorului, deci puse cap la cap, venele unui singur om ar putea înconjura de aproape cinci ori Pământul.

7. Cel mai mare vas de sânge al corpului, artera aorta, are în jur de 3,5 centimetri în diametru, deci cam cât un furtun de grădină. Capilarele, cele mai mici vase de sânge, au un diametru mediu de opt microni. Un micron este egal cu un metru împărţit la un milion.

8. O inimă normală poate crea atât de multă presiune încât să arunce sângele pompat la o distanţa de nouă metri.

Toate aceste informaţii ne ajută să vedem corpul nostru cu alţi ochi. Detaliile atât de plăcute şi perfecte, utilitatea fiecarui vas sangvin ne dau siguranţa că omul nu a apărut la întâmplare, ci că există un Creator, care a gândit fiecare aspect cu multă grijă!

Având în vedere că arterele şi venele sunt

continuare în pag. 8

continuare din pag. 7

principala cale de transport a sângelui, ar trebui să ştim ce alimente favorizeaza acest transport şi ce anume îl poate îngreuna, sau poate chiar creea adevărate obstacole şi deci ne pot pune în pericol viaţa.

Unele dintre cele mai frecvente boli cu care ne confruntăm sunt: hipertensiunea arterială, artereoscleroza, atacul cerebral, fragilitatea vasculară, sindromul Raynaud.

Dintre toate substanţele, colesterolul este cel mai aprig duşman al arterelor, prin faptul că se depune pe artere, dacă există în cantitate mare.

Lipsa antioxidanţilor, abundenţa grăsimilor saturate (ouă, lapte, carne, derivate din carne, etc), sedentarismul şi utilizarea substanţelor toxice (tutun, droguri, alcool, etc.) toate acestea pot fi cauze pentru îmbolnăvirea arterelor.

Pentru a nu ajunge în situaţia de a efectua operaţii pentru desfundarea venelor, este necesar să ne gândim la căi mai puţin dureroase şi mai naturale de a ne întreţine sănătatea aparatului circulator. Prevenţia este cel mai bun medicament contra oricărei boli.

Câteva dintre alimentele care ajută în menţinerea unei circulaţii bune sunt următoarele:

Năutul - este cunoscut şi sub denumirea de mazărea berbecilor - este bogat în săruri minerale, vitamine şi proteine, si poate fi un substitut ideal pentru proteinele din carne.

Pe lângă conţinutul de proteine vegetale, minerale, cum ar fi potasiu, magneziu, fosfor, calciu, seleniu sau de oligoelemente (oxid de fibre), năutul are în structura sa fibre insolubile, extrem de benefice pentru combaterea constipaţiei şi pentru controlul poftei de mâncare, producând rapid senzaţia de saturaţie. Aceste fibre nu sunt absorbite în intestine. Se umflă în prezenţa apei şi curăţă intestinele.

Studiile efectuate în Statele Unite arată că o dietă bogată în năut poate preveni bolile de inimă. Prin conţinutul bogat de fibre, consumul de năut scade nivelul colesterolului „rău" din sânge, care duce la apariţia bolilor cardiovasculare.

Năutul previne cancerul de colon, constipaţia, combate anemia, distruge paraziţii intestinali, îmbunătăţeşte somnul, scade pofta de mâncare.

Introducând năutul în dieta dumneavoastră, veţi beneficia de cantitatea potrivită de zinc, despre care se spune în general că ar lipsi persoanelor care adoptă un stil de viaţă crudifer sau vegetarian.

Făina de năut este de asemeni foarte bună la pregătirea hranei (ca de exemplu la pregătirea de Falafel)

Năutul este potrivit şi pentru femeile însărcinate, fiind bogat în folaţi (care previn defectele sistemului nervos la fetus).

Grepfrutul

Este un fruct citric mare, rotund, de culoare galbenă sau rozalie (Citrus paradisi), cu miezul zemos şi amar, apreciat pentru conţinutul bogat în enzime care stimulează digestia; se obţine de la hibrizi dintre pomelo şi diferite soiuri de portocal, putând avea pulpa galbenă, roz sau roşie.

Astăzi este una dintre cele mai răspândite alimente consumate, pe lângă cartofi, salată, mere şi portocale.

Grepfrutul nu este o imensă colecţie de minerale şi de vitamine, aşa cum poate ne-am aştepta. De fapt, el este constituit în proporţie de aproximativ 90% din apă, la care se adaugă doar un pic de potasiu şi vreo 4 vitamine. E adevărat, totuşi, că un grepfrut de 200 g asigură necesarul de vitamina C pentru o zi întreagă (la o persoană sănătoasă şi ne-expusă la poluare) şi un sfert din necesarul de vitamina A. În rest, mai conţine doar mici cantităţi din vitaminele B1 şi B5 şi cantităţi infime din alte vitamine din complexul B, vitamina E etc.

Are în compoziţia sa nişte substanţe prea puţin cunoscute, dar care fac adevărate minuni în organism: zeaxantina, de exemplu, ţine departe bolile oculare şi cardiace, în timp ce naringenina blochează dezvoltarea cancerului, iar spermidina ne menţine tinereţea ţesuturilor şi ne măreşte speranţa de viaţă.

Grepfrutul blochează cu încăpăţânare şi eficienţă acţiunea a vreo 30 de medicamente chimice, motiv pentru care i-a exasperat pe conducătorii marilor companii farmaceutice, care l-au botezat „încurcă lume". Aceştia ignoră însă faptul că acest „încurcă lume" poate fi foarte util după tratamentele cu medicamente, fiind un fantastic mijloc de detoxifiere a organismului.

De la bun început, trebuie spus că grepfrutul, pentru a fi eficient, nu e bine să fie consumat cu zahăr sau alţi îndulcitori, care i-ar diminua efectele benefice asupra pancreasului, tubului digestiv, metabolismului etc.

Grepfrutul prin nutrienţii şi componentele sale ajută în tratarea a diferite afecţiuni: aretrioscleroza (protejează pereţii arterelor de rigidizarea şi îngroşarea lor prin depunerea de colesterol, şi de calcifierea lor), dereglări cardio-circulatorii (insuficienţa cardiacă, hipertensiune, exces de acid uric (pietre la rinichi, gută, artrită urică, etc.).

Este foarte benefic pentru întărirea sistemului imunitar, având un nivel ridicat de vitamina C. De asemeni, dacă dorim un tratament de de-

continuare în pag. 12

Retragere tactică

LUCIAN ALDEA - președinte
Asociația „Ridică-te și umblă”

Pagina Asociației „Ridică-te și umblă” începea în numărul trecut cu visul unui sultan. Acum aș dori să începem cu visul unor oameni cu privire la persoanele cu dizabilități. Cum nimic nu e întâmplător, câteva persoane au avut același vis și n-au stat, s-au ridicat și l-au transpus în realitate. Ei și-au dorit să înființeze o familie strâns unită în jurul prieteniei, suferinței, speranței și faptelor. Și cine să facă parte din aceasta? Toți cei care rezonează cu dizabilitatea și voluntariatul, dar fără deosebire.

Au rezultat întâlniri încărcate de emoții și semnificații, prietenii pe viață, excursii nenumărate, tabere extraordinare, activități în peste douăzeci de centre, proiecte unice și îndrăznețe, vieți valorificate, care au adus în atenție ceea ce are omenirea mai de preț, dar stă nevalorificat.

Când ceva este greu de realizat, chiar aproape imposibil, și totuși ia ființă, ne face să recunoștem mână nevăzută, divină, care ne-a ajutat. Și atunci începem să mulțumim Cerului și celor care s-au pus la dispoziția Lui.

Domnul George Uba este omul care a avut cea mai amplă viziune a nevoilor persoanelor cu dizabilități care erau neîmplinite. A luptat neobosit și fără vreun beneficiu material timp de zece ani pentru a concretiza planuri făcute de către și pentru persoane cu handicap. A luptat cu instituții, mentalități, prejudecăți și sceptici, și nu s-a lăsat descurajat de nimeni. A convins pe toți cei care puteau fi convinși.

Un val de tristețe s-a stârnit când s-a aflat că în luna iulie se va pensiona, dar dacă cineva a considerat că se va retrage, a greșit. Retragerea e doar „tactică”. Retragerea nu înseamnă întotdeauna și renunțare. Dânsul va fi și mai activ în dezvoltarea Asociației pe zona de Vest: Arad, Oradea, Satu Mare, Timișoara, etc. Va rămâne la cârmă ca membru în Consiliul Director și ca vicepreședinte. De asemenea, va rămâne și colaborator al acestei reviste. Un om adevărat nu renunță niciodată la lupta cea bună.

Astăzi avem o moștenire mai bogată decât orice tezaur material, formată de o cauză în jurul căreia sunt prietenii sudate, suferinți fizice și sufletești ameliorate, beneficiari și voluntari ridicați din anonimat, peste douăzeci de familii „Ridică-te și umblă” formate, o experiență puternică, o armată de voluntari, valori zidite, idei a ceea ce trebuie făcut și cum trebuie făcut, proiecte realizate, în curs și de viitor pentru următorii zeci de ani. Ne rămâne să le valorificăm multiplicându-le.

Mulțumim, George Uba!

-sfârșit-

DOAMNE ÎȚI MULȚUMESC

Pentru: Rinchita Alexandra, Tanase Adina, Buligan Floricica, Gheorghișor Mihaela, Paraschiv Dumitra, Martin Mirela, Leaota Mariana.

Doamne Îți mulțumesc
Doar pe Tine Te iubesc
Acesta îmi este gândul
Îți mărturisesc din tot cugetul

Este credința mea curată
Nu te părăsesc niciodată
Doar rugăciunea o auzi
Când merg pe potecă zi de zi

Să fii în sufletul meu
Vreau să reușesc mereu
Pe tine Iisuse Te slăvesc
Pe drum când pășesc

Întotdeauna mă ghidezi
Cu bunătatea cercetezi
Ești speranța mea
Acum și pururea

Tu de cel rău mă ferești
Mereu mă povățuiești
Al meu veșnic ocrotitor
Ești soarele strălucitor

Lumina călăuzitoare
Dăruiești inimii vindecare
Iată El e Păstorul
Pentru eternitate Biruitorul.

Mincă Elena Gabriela
Alexandria

PRIN CORIDORUL DE OGLINZI MIRATE

Se reflectă cerul înstelat
în ochii tăi ca bobii de rouă
ca un fluviu revărsat
când răsare Luna Nouă.

Să-mi construiesc din verbe un palat
cu briliante și porți de alabastru
unde te-aștept să vii, însetat,
cu ochi căprui și chip albastru.

Printr-un univers întemeiat
și-n inefabila și muta armonie
eu mereu te-am căutat
chiar și-n această poezie.

Dar nu ești, și străbat
coridorul de oglinzi mirate
și te visez cu un trup ca de-mpărat
Iubitul meu, în sinea mea – Cetate.

Laura Vega-Marcu
Vol. O viață pentru o idee
Infinitul din palmă

IFOSE ȘI METAMORFOZE

O veveriță anonimă și micuță
Se visa Panteră
-„Dacă cineva are împlini al meu vis
viața toată supusă i-aș rămâne.”
În concentrice cercuri acoperite de
draperii grele,
unde luni se schimbă în miercuri,
- și iarna nu ascultă calendarul,-
se dădu semnalul:
Veverița, feroce felină deveni îndată,
propulsată spre înălțimi întunecate...
„Să cauți cu aprigă, flămândă neodihnă,
Lumina, grumazul să-l sfărâmi!”
Părinte al Luminilor,
- ocrotește cu Mare Mila Ta-
pământenii derutați,
căci noaptea vrea să ne fure
și gândul și trupul
și sufletul așișderea!

Nicu Popcov
București

ȘI BUCURII ȘI ÎNTRISTĂRI

Și bucurii și întristări
Avem mereu în viață
Dar Dumnezeu este cu noi
Mereu cu bune sfaturi.

Îi mulțumim lui Dumnezeu
Că ne ajută pe cale
Ca să alegem Voia Lui
A Lui mare îndurare.

Îi mulțumim lui Dumnezeu
E mare și puternic
Și ne păstrează în brațul Său
În orice încercare.

Perciu Elena
Craiova

CA FIUL RISIPITOR ȘI EU...

Ai deschis mâinile cu dragoste de Tată
spre mine care-am băut păcatul cu nesaț,
m-ai primit și mi-ai spus - ești iertată!
M-ai așezat iarăși între frați.

Mă copleșește dragostea-Ți divină
fiori mă trec când simt prezența Ta.
Din întuneric și haos la lumină
liniște mi-ai dat și Har în viața mea.

Îți mulțumesc din inimă Părinte
Tatăl meu cel minunat și sfânt.
Te-ador și-n dragoste fierbinte
doresc să Te slujesc și-n cer și pe pământ.

Maricica Cristea
Din vol. „Din valurile lumii”

AVEM NEVOIE

Avem nevoie de iubire
De prieteni dragi lângă noi
Chiar de un strop de fericire
Desprins din recile ploi.

Avem nevoie de speranță
De aripi pentru orice gând
Să trecem prin viațăoș
Doar zâmbind oricând.

Avem nevoie de credință
Ca liniște să avem mereu
La Domnul totu i cu putiință
Oricât pare de greu.

Avem nevoie de stropii de rouă
Ce scaldă florile în zori.
Avem nevoie de o viață nouă
Să ajungem dincolo de nori.

Să pășim pe pajiști înflorite
Eliberați de cărucioare
Avem nevoie să privim înainte
Nu spre viața trecătoare.

Avem nevoie de un colț de rai
La care tu de mult visai.

Vali Fencea
Ciutelec-Bihor

EMINESCU

Ooh, câtă suferință a-ndurat poetul
În viața lui atât de scurtă
Dar ce a scris cu mâna lui
Și astăzi mintea multora frământă.

Era sărman, câteodată
Nici de o pâine n-avea bani
Dar a creat cât altul n-ar fi reușit
Nici într-o sută douăzeci de ani!.

A scris despre regi și prințese
Despre munți și codri, despre stele
Dar n-a știut că va pleca
Atât de tânăr printre ele...

Deși se spune c-a murit nebun
Noi știm că este un tezaur
Tot ce a scris și ne-a lăsat
Are echivalentul doar în aur!

Și orice. Românaș din lumea asta
Care gândește clar și drept
Trecând prin cimitirul Belu
Se-nclină arătând respect

Cucu Mitică
Botoșani

CĂSUŢA VOCALĂ

Aţi apelat, din greşeală,
Fără nici o îndoială
Proaspătă şi ilegală,
Supervila mea vocală!
Ştiu că asta nu e bine,
Dar nici mie nu-mi convine!
Deci vă rog să mă iertaţi
Şi să nu mă înjuraţi,
Dar chiar nu e vina mea
Nici măcar un pic aşa!
Oi fi eu cu mintea-n pom
Deşi n-am băut mult rom,
Dar -pe cinstea mea de om!-
Compania Telekom
Face, din mărinimie,
De semnal economie!
Vă rog, deci, să insistaţi
Şi din nou să mă sunaţi
Şi vă dau cuvântul meu
Că o să vă sun şi eu!
Când? Când voi avea semnal!
Foarte logic şi normal!
Cu sau fără mult tam-tam,
Vă sun eu şi-acum când n-am,
Dar vă sun exact degeaba,
Că aşa şi-aşa e treaba!
Aşadar şi prin urmare,
Fără nici o supărare,
Dacă, din vreo întâmplare
Cu totul întâmplătoare,
Ştiţi voi pe vreun oarecare
Nemaipomenit de tare-
Cineva care chiar are
Nişte semnal de vânzare,
Vă rog mult, cu bucurie,
Spuneţi-mi-l glonţ şi mie
Ca să-mi cumpăr şi eu clar
Două-trei găleţi măcar!
Ba chiar fără doar şi poate,
Dacă vinde şi în rate,
Jur cu seriozitate
Că le cumpăr şi pe toate!

Dau regatul şi un cal
Pentru-oleacă de semnal!

Petrache Florian
Puchenii Mari - Prahova

FII O LUMINĂ

Fii o lumină, fii un far călăuzitor
Îndreaptă paşii, gândul spre al tău Mântuitor
Să fii lumină-n lume, acest rol ți s-a dat
Să spui la tot norodul cum Domnul te-a salvat
Privește doar spre țintă și spre al tău model
Și spune la tot omul: Isus te vrea la El!...

Stănoiu Viorica
Aiud - Alba

MOARTEA NARCISULUI

De ieri seară încă mai trăiește floarea frumoasă
Surâde lângă mine, pe o margine de apă
Eu îi port de grijă ca să nu moară
În amintirea mâinii ce s-a întins s-o rupă.

Încă trăiește floarea și inima mea bate
Văzând-o cum pălește din ce în ce mai tare
Sunt destule flori mândre mai bogate
Dar numai eu știu taina narcisului care moare.

Azi trăiește floarea, dar mâine încet va plânge
Alături de petală și cupa cu petale
Iar floarea ce arde-n mine se va stinge
Ca focul care uită pe vatră o petală.

Pe nesimțite, s-a stins în taină și nimeni n-a știut
Că în clipa asta de încercată melancolie
Eu stau singură de față la muta-i agonie
Și singură am realizat ce mare lucru am pierdut.

Cidem Narcis Brâslașu
Din vol. „Steaua mea norocoasă Poezia”

IUBIRE ȘI ADEVĂR

Atunci când spun „Te iubesc”
Întotdeauna numai adevărul rostesc
Nu contează în ce limbă iubire rostim,
Principalul este din suflet să iubim.

Pe semeni dacă-i iubim cu adevărat,
În sufletele lor bucurie am adăugat,
Atunci oamenii mereu bucuroși vor fi,
Dacă cu adevărat noi îi vom iubi.

Să nu-i mințim pe oameni că-i iubim,
Celor de lângă noi iubire să le oferim,
De mințim sufletele lor triste vor fi,
Și din cauza aceasta ne vor părăsi.

Iubirea ne va face viața frumoasă,
Și ne va aduce înțelegere în casă,
Nu vom simți nevoia să plecăm,
Întotdeauna pe loc o să rămânem.

Sufletele noastre bucuroase vor fi,
Dacă iubire adevărată vom primi,
Chiar dacă plouă și ziua înnourată este,
În suflet și atunci soarele strălucește.

Popescu Nicoleta
Argeș

Talentul... nu cunoaste handicap!

PROVERBE, AFORISME, ZICĂTORI

Proverbe, aforisme, zicători
Pentru oameni cu supărări
Fruntea să le descrețească
La Hristos să se gândească
Să ia ce e bun din ele
Și să se lase de rele
Că citind cu mult mai mult
Devenim un om mai cult
Aforisme - zicători
Proverbe din întâmplări:

Când faci o lucrare
Cere lui Iisus binecuvântare

Nu te bizui pe tine
Că te faci de rușine
Nu uita: Iisus e cu tine!

Prin credință omul
Se apropie de Dumnezeu
Și va fi binecuvântat mereu

Dacă tu Îl blamezi pe Iisus mereu
Te depărtezi și devii un ateu.

Dacă pleci la drum cu cel necredincios
Fără rugăciune ești nevaloros.

Când pleci în călătorie
Roagă-te drumul bun să îți fie.

Păcatul e o boală grea
Care e plăcut în lumea rea

Leacul cel mai bun pentru o boală
Este credința ta!...
Când Isus zice: Scoală

Nu nesocoti pe Cel ce te-a creat
Cere la El și vei fi premiat

De când omul a căzut în păcat
Și animalele se mănâncă și se bat

Te-am creat după modelul Meu,
De ce ai ajuns un ateu?

Cine cade de multe ori și se roagă,
Tot mai are o șansă
Și viața îi este tot mai dragă

Dragostea de aproapele tău
Îl scoate pe vrăjmaș de la rău

Unde doi merg și vorbesc de Isus
Vor culege rodul ce în gând și l-au pus

Deschide inima sa intre Isus în ea
Mă adresez la cine vrea.

Petrică Lupu
Țigănești - Teleorman

continuare din pag. 8

toxifiere, grapefrutul este alimetul potrivit pentru aceasta (un pahar de suc natural din acest fruct, băut dimineața pe stomacul gol, ajută la "curățarea sângelui")

Prin efectul său de detoxifiere, luptă contra obezității și a cancerului.

Dovleacul

Dovleacul este unul dintre cele mai vechi alimente folosite în arta culinară. Este printre alimentele cele mai sărace în sodiu și grăsimi. Conține 90% apa, ca și castravetele (ruda lui).

Are mai mult potasiu decât o banană, este bogat în betacaroten.

Este foarte util în lupta contra hipertensiunii, afectiunile coronariene si arterioscleroza.

Căpșuna

În 150 de grame de căpșuni – adică atât cât se află într-un castron mic, se află 140% din doza zilnică de vitamina C, 10% din necesarul de vitamine din grupul B, dar și o doză importantă de vitamina K.

Se consideră că o cura de căpșuni este echivalentul unui tratament care revitalizează întreg sistemul cardiovascular.

Căpșunile tonifică mușchiul cardiac, purifică și împrospătează sângele, reglează și completează rezervele de fier din organism. Despre căpșuni se mai poate spune ca echilibrează nivelul glicemiei din sânge, iar antioxidanții foarte puternici pe care acestea îi conțin au capacitatea de a distruge și combate apariția celulelor canceroase.

Cura de căpșuni înseamnă consumul a 300 de grame de căpșuni în fiecare zi pentru o perioada de cel puțin două săptămâni.

Semințele de Floarea Soarelui

Conțin 49,6 % grăsimi, 22,8% proteine, și 8,3% carbohidrați.

Sunt una dintre cele mai bogate surse de vitamina E, și vitamina B1, magneziu, fier, calciu și fosfor.

Consumul de semințe împiedică progresul arteriosclerozei, prin faptul că scad nivelul de colesterol din sânge și reduce aderența trombocitelor, ceea ce ajută la prevenirea formării cheagurilor și atacurilor de cord.

De asemeni, îmbunătățesc elasticitatea pielii, protejând celulele de efectele îmbătrânirii, ajută în lupta contra diabetului și cancerului.

Avocado

Deși este format din 74,2% apă și 20% grăsimi, restul fiind format din vitamina E, vitamina B6, fier și fibre. Deși are un conținut crescut de grăsimi, avocado ajută la scăderea nivelului de colesterol din sânge, fapt datorat și nivelului ridicat de fibre.

Para

Perele conțin fructoză (ceea ce le face tolerabile pentru persoanele cu diabet), conțin cantități mici de vitamine C, E si B și minerale - potasiu, magneziu, fier. Au mangan, cupru și zinc în compoziția lor și de asemeni sunt bogate în fibre.

Este diuretic, previne hipertensiunea, este un fruct suculent și potolește setea mai bine decat o înghețată.

Perele au un efect alcalinizant asupra sângelui, neutralizează reziduurile acide produse de o dieta bogată în carne.

Secara

Este similară grâului în compoziție, însă conține mai multe proteine și fibre.

Conținutul de antioxidanți, vitamina E și seleniul, precum și conținutul ridicat de fibre face din secară unul dintre cele mai bune cereale în prevenirea degenerării arterelor.

Dacă am făcut cunoștință cu unele dintre alimentele care ne ajută în prevenirea și păstrarea sănătății arterelor și venelor, este momentul să începem să le și savurăm, mai ales acum în sezonul căpșunilor și al cireșelor!

Un proverb egiptean spune: "nu disprețui o boală ușoară pentru care cunoști leacul! la leacul!" Să ascultăm și noi de acest îndemn, folosind leacurile naturale pe care Creatorul nostru le-a lăsat pentru a ne păstra sănătatea și a ne bucura de viață! Pe lângă toate acestea, adaugă bucurie, zâmbet, credința la zilele vieții tale, și te vei bucura de o sănătate deplină!

Următorul articol ne va aduce în atenție alimente benefice pentru menținerea unui sânge sănătos!

-sfârșit-

.....Anunțuri de la cititori..... .....Anunțuri de la cititori..... .....Anunțuri de la cititori.....

Alexandra

Vând caruț electric pentru persoane cu handicap. Nu funcționează dar s-ar putea repara. Mie nu a avut cine să-l repare. Sau poate pentru piese de schimb. Are baterii bune, roțile sunt foarte bune. Preț negociabil, eu zic măcar 500 lei. Nu mai zic bateriile care m-au costat 1.400 lei și roțile 700 lei. Nr. telefon 0764-405909

Deaconescu Adrian Dorel

Vreu să dau un anuț în revistă. Am nevoie de un ajutor să locuiesc într-o garsonieră singur. Am nevoie de bani că nu îmi ajunge pensia. Am nevoie de un ajutor financiar. Pe cont: RO57CECEHD0208RON0335058 BANKA CEC Hunedoara. Nr. 0774-042022.

Nota redacției: Responsabilitatea corectitudinii informațiilor din anunțuri, aparține în totalitate autorilor!

.....Să ne rugăm pentru..... .....Să ne rugăm pentru..... .....Să ne rugăm pentru.....

Încă de la începutul apariției revistei, am primit cu mare bucurie sugestia unora dintre voi de a exista o asemenea rubrică în cadrul revistei noastre şi cu mare bucurie consemnez alte cereri de a ne ruga împreună pentru ceva sau pentru cineva anume.

Solicit rugăciune pentru Nicola Georgeta, care are cancer de colon, pentru nevoia ei financiară şi ca Domnul să intervină în rezolvarea problemelor de sănătate după voia Sa.

Şi pentru Viorel Soare ca Dumnezeu să-i rezolve toate problemele şi pentru ca fiica lui să nu mai fie vizitată noaptea de demoni, fie binecuvântați toți cei care au aceleași simțiri!

Maria

Vă rog frumos să ne rugăm pentru domnul Marian dintr-un azil... are probleme mari personale, din cauza situației în care se află. Să îl rugăm pe Domnul să-i șteargă din gând fapul că vrea să-şi ia viața, să-l alunge pe cel rău de lângă el, şi să se apropie mai mult de Domnul. Să ne rugăm cât mai mulți, vă rog frumos.

Margareta

Eva din Satu Mare își dorește mult să facă lucrare misionară, de aceea caută un loc de muncă la un spital sau la un cămin de bătrâni. Fie ca iubirea şi îndurarea Domnului să aducă soluție la problema ei, atât pentru ea cât şi pentru toți cei pentru care se înalță rugăciuni, dar şi pentru aceia care se roagă.

O altă solicitare este pentru Anca. Ea are cancer. Să ne rugăm Domnului, ca să se rezolve totul după planul Său!

Să ne rugăm pentru Nelu F, Dumnezeu să îi dea răbdare, putere, credință şi înțelepciune ca să vadă şi să facă voia Sa. Să îi rezolve problemele care le are după sfânta Sa voie. Să o susținem în rugăciune şi pe Mirabela şi fetele lor. Dumnezeu să îi ajute să facă voia Lui şi să îi întărească în credință.

Să o susținem în continuare pe Rozalia M şi soțul ei în rugăciune Domnul să îi dea înțelepciune şi răbdare. Să îi miște inima soțului către cele spirituale.

Solicit rugăciune pentru băiatul meu Ezel. De o lună mergem la stomatolog cu o măsea, dar ieri ni s-a spus că s-a format puroiul la loc şi începem tratamentul iar de la început. Reluăm tratamentul cu antibiotic şi începem iar şi tratamente la cabinetul stomatologic.

Emilia Dinescu

Să ne rugăm pentru: Romănaşu Violeta şi Elvira Hurubas din zona Galați: în timp ce se deplasau către o campanie de colportaj au avut un accident de mașină. Au fost internați de urgență la spitalul din Galați toți. Rugăm pe Domnul să le dea vindecare grabnică!

Marius din județul Sălaj lucra în grădină când în casă a avut loc o explozie. Au murit soția şi soacra lui, iar anexa casei a ars. Marius a suferit şi el arsuri când a încercat să salveze persoanele din casă şi a fost dus la spitalul din Cluj. Să ne rugăm pentru cei care au rămas în viață.

Emerson, director la o firmă, e bolnav de cancer. Domnul să-l susțină în toate demersurile ce le face în sensul vindecării. Amin

Să ne rugăm pentru preotul tânăr Cătălin din județul Satu Mare. Suntem rugați să mijlocim şi pentru soacra lui.

Să mijlocim pentru Adrian din județul Timiş operat de curând de tumoare craniană. Soția lui Ica stă în fiecare noapte cu el la spital în Timişoara iar ziua stă băiatul. Să ne rugăm pentru sănătatea lui şi putere ca familia să poată trece prin această încercare. Dumnezeu să intervină după voia Sa!

Dorin cade frecvent într-un păcat prin care își face rău lui şi își rănește soția. Rugați-vă pentru pocăința lui şi pentru eliberare din lanțurile celui rău.

Florica din Ohaba este internată la spital în Timişoara. Are probleme la plămâni! Are nevoie de susținere în rugăciune.

Să ne rugăm pentru nepoțelul familiei Maxim, Norbert, care de o săptămână are dureri abdominale cărora medicii nu le dau de capăt. Au fost cu el la mai mulți medici. "Fie ca prin harul care ne este dăruit să vedem şi astăzi lucrările minunate ale Domnului"!. AMIN.

Viorica S

Să ne rugăm pentru Nelu F, Dumnezeu să îi dea răbdare, putere, credință şi înțelepciune ca să vadă şi să facă voia Sa. Să o susținem în rugăciune şi pe Mirabela şi fetele lor.

Şi pentru Catiuța şi pentru Mariana şi Paula şi Elena şi pentru Aurel Burcea ca bunul nostru Dumnezeu să îi ajute cu sănătate, să facă voia Lui şi să îi întărească în credință. Amin

Alexandra Chiriță

Adăugăm pe lista de rugăciune pe Tudose Cosmin şi familia de la Pucioasa. Nu are probleme deosebite(cel puțin nu mi-a spus în amănunt despre ce e vorba) dar vrea să fie susținută familia.

Din Piatra Neamț, Solomon Minodora, tot pentru susținere, ea şi fiica ei.

Domnul să binecuvânteze sufletele în nevoie, dar şi pe mijlocitori.

Haralambie

„dacă poporul Meu, peste care este chemat Numele Meu, se va smeri, se va ruga şi va căuta Faţa Mea, şi se va abate de la căile lui rele, îl voi asculta din ceruri, îi voi ierta păcatul şi-i voi tămădui ţara."

(2 Cronici 7:14)

.....Gânduri de la prieteni..... .....Gânduri de la prieteni..... .....Gânduri de la prieteni.....

Popescu Nicoleta
Bughea de Jos - Argeș

Revista Împreună m-a ajutat și mă ajută foarte mult și acum. Înainte eram foarte singură, dar de când primesc revista am făcut foarte mulți prieteni pe care am cunoscut prin intermediul acestei reviste. Acești prieteni sunt din diferite zone ale țării. Locuiesc la distanțe mari, dar sunt prieteni adevărați. Mai bine să avem prieteni care stau la distanțe mari, dar sinceri, decât prieteni care să ne stea aproape, în vecinătate, dar care să fi niște prieteni falși. Chiar dacă prietenii locuiesc la distanțe mari, sinceritatea îi apropie din ce în ce mai mult. Sinceritatea reduceri distanța kilometrică și o apropie pe cea sufletească.

Foarte mulți oameni vorbesc că lumea trebuie să se schimbe din rău în bine, dar pentru asta Fiecare om trebuie să se schimbe. Așadar să încercăm să ne schimbăm noi înșine din rău în bine și de mă voi schimba noi înșine, se va schimba și lumea.

Noi, persoanele cu dizabilități, suntem Priviți Cum de sus de cei care sunt sănătoși. Unele persoane care sunt sănătoase, dacă se îmbolnăvesc, ascund aceasta, nu spun nimănui, considerând boala ca pe o rușine. Boala nu este o rușine. Atunci o persoană care fură, violează, tâhărește, ucide cum poate fi privită? Ca să nu ne fie rușine să ieșim în lume trebuie să trăim frumos, să nu săvârșim fapte rele. Pentru asta trebuie să respectăm Decalogul.

Mincă Elena Gabriela
Alexandria - Teleorman.

Noi oamenii suntem mereu nepăsători la suferința aproapelui nostru. Când cineva suferă, cei de lângă ei sunt nepăsători. Spun că nu le pasă. Oamenii spun: Ce ne interesează pe noi de suferința altuia? Noi nu avem problemele noastre?

Privești la ei și nu mai spui nimic. Rămâi fără cuvinte. Dumnezeu ne îndeamnă să ne rugăm pentru acești oameni. Doar Creatorul le modelează comportamentul și îi transformă în credincioși mai toleranți, mai buni, mai înțelegători, mai îngăduitori.

Doar Cine ne-a creat știe ce fel de suflet și ce fel de caracter avem. Numai Iisus Hristos cunoaște inima noastră. Doar Păstorul cel bun este Speranță, Iubire și Adevăr.

Stănoiu Viorica
Aiud - Alba

O floare indiferent dacă este apreciată sau nu, ea continuă să înflorească în fiecare an la fel! Ea nu se poate înfrumusețea din exterior ci frumusețea ei vine din interior. Chiar dacă cineva o culege și o pune într-un loc de cinste, sau chiar dacă alții o calcă în picioare, ea răspândește același miros plăcut! Alege astăzi să fii o floare, indiferent de ce fac oamenii care trec pe lângă tine! Aceasta este menirea ta... fii credincios, zâmbește mereu, chiar dacă alții te respectă sau te calcă în picioare!...

Dinescu Emilia
Valea Stânii – Argeș

Oricâte probleme ai, oricâte necazuri încearcă să te dărâme, gândește-te că în cele mai grele momente Isus petrecea și nopți în rugăciuni.

(...)

Puțini sunt aceia care mai folosesc cuvintele Domnului Isus care spune: POCĂIȚI-VĂ, CĂCI ÎMPĂRĂȚIA CERURILOR ESTE APROAPE. (Matei 4.17) Foarte adesea oamenii nu înțeleg că decizia de a-L urma pe Domnul Isus începe cu POCĂINȚA, cu renunțarea la felul vechi de-a trăi și trăirea unei vieți noi împreună cu Domnul Isus. Nu puțini sunt aceia care îi învață pe oameni să accepte doar ce e mai ușor, doar lucrurile de suprafață, fără a pune temelia pe învățătura Bibliei în ce privește viața creștină. Domnul Isus le-a spus ucenicilor: DACĂ VOIEȘTE CINEVA SĂ VINĂ DUPĂ MINE, SĂ SE LEPEDE DE SINE ÎNSUȘI, SĂ-ȘI IA CRUCEA, ȘI SĂ MĂ URMEZE. (Marcu 8.34) Nimeni nu poate să Îl urmeze pe Isus fără să renunțe la vechile obiceiuri, la viața lumească trăită în plăceri și deșertăciune. Să ne rugăm pentru noi înșine, pentru familiile noastre, pentru prietenii noștri, pentru frații noștri să ne pocăim așa cum spune Scriptura, cu toată inima și în adevăr. Amin!

Andreescu Haralambie
Pucioasa – Maluri, Dâmbovița

*Evrei 3,7.8.**ASTĂZI** Fiecare zi din viață e un nou dar din partea lui Dumnezeu de care să ne folosim. ASTĂZI, pentru omul credincios e ocazia să-și pună viața în rânduială, să accepte în dar, mântuirea oferită prin Domnul Hristos. ASTĂZI, creștini, Dumnezeu vrea să ne vorbească prin Biblie, ca să cunoaștem voia Sa cu privire la toate lucrurile ce ne stă în față. ASTĂZI e o zi bună pentru a ne ruga, pentru a mulțumi Dumnezeului nostru, pentru a-i înfățișa problemele noastre și altora. ASTĂZI putem avea încredere că El ne va purta, ne va conduce, ne va ajuta. ASTĂZI Mântuitorul poate fi văzut în noi dacă arătăm din dragostea, bunătatea, încredera dar și sfințenia Sa. ASTĂZI e un moment favorabil pentru a spune o vorbă de încurajare, mângâiere, pentru a face o vizită unui bolnav, pentru a ajuta un vecin în nevoie. ASTĂZI e "ZIUA MÂNTUIRII" în care ORICINE poate veni la MĂNTUITORUL-IZVORUL DĂTĂTOR DE VIAȚĂ! Să folosim acest ASTĂZI!...*

(Nota redacției: Mă întristează faptul că o asemenea rubrică deosebită tinde iarăși să dispară din cauza neimplicării voastre, a celor ce citiți această revistă. Mirarea mea rămâne: oare din cei peste 3.000 de primitori ai revistei, nu se mai găsesc câțiva care să trimită gânduri – proprii sau citite – care să transmită un mesaj de încredere, speranță, optimism… Eu continui să cred că da. Aștept!)

(Nota redacției: Continui să primesc prin sms, de pe diverse numere de telefon, mesaje și gânduri frumoase, însă nu scrie nici un nume! Neștiind cine îl trimite, bineînțeles că nu le pot publica. Vă rog, scrieți și numele, prenumele, localitatea și județul. Nu faceți greșeala de a gândi că vă cunosc numărul de telefon!)

Munca la negru în 2018

riscuri şi dezavantaje dacă nu eşti angajat cu forme legale

av. DANA BORDEIANU

Firmele care folosesc lucrători la negru riscă amenzi de 20.000 de lei şi chiar să le fie sistată activitatea, iar pedeapsa aplicabilă angajatorilor poate fi, în anumite cazuri, închisoarea. În schimb, persoanele care lucrează fără forme legale nu riscă închisoare, însă pot fi sancţionate cu amendă de la 500 de lei la 1.000 de lei şi nu vor avea parte de protecţie socială sau acces la credite bancare, nu-şi vor putea ocroti, în instanţă, drepturile rezultate din relaţiile de muncă, iar pensiile de care vor beneficia vor fi extrem de mici.

În lipsa unui contract individual de muncă declarat, lucrătorii nu plătesc absolut nimic la stat şi nu figurează nicăieri ca angajaţi, astfel că nu se pot bucura de avantajele şi beneficiile unui salariat cu forme legale.

Pensii şi concedii

Lucrătorii la negru, nefiind angajaţi conform legii, nu beneficiază de:

-concediu medical, întrucât nu au niciun stagiu de cotizare;

-concediu de odihnă şi zile libere legale;

-vechime în muncă – pe baza acesteia, angajaţii cu forme legale pot primi sporuri salariale; în lipsa acesteia, lucrătorul la negru va avea o pensie foarte mică şi nu va putea beneficia de pensie anticipată;

-contribuţii la fondurile de pensii facultative suportate de angajator pentru angajaţi.

Indemnizaţii şi beneficii financiare

Spre deosebire de angajaţii cu forme legale, lucrătorii la negru nu pot avea parte de:

-indemnizaţie de şomaj – aceasta poate fi acordată numai şomerilor care au cotizat la stat, deci care au avut un contract de muncă declarat;

-indemnizaţie pentru incapacitate temporară de muncă sau de sprijin;

-indemnizaţii pentru părinţi (concediu de maternitate, pentru creşterea copilului sau pentru îngrijirea copilului bolnav) şi stimulent de inserţie, valabil numai pentru angajaţii care se întorc mai repede la muncă din concediul de creştere a copilului;

-deduceri personale – acestea se acordă pentru fiecare lună a perioadei impozabile numai pentru veniturile din salarii, în anumite condiţii, angajaţilor cu un salariu brut mai mic de 3.600 de lei sau angajaţilor care au copii minori sau alte persoane în întreţinere;

-ajutoare de înmormântare, pentru bolile grave şi incurabile etc.

Asigurări medicale

Deoarece nu achită contribuţia pentru sănătate (CASS), lucrătorii la negru nu au următoarele beneficii:

-nu sunt asiguraţi la sistemul public de sănătate - pentru asigurarea medicală la stat, va fi nevoie să plătească;

-nu au asigurare pentru invaliditate sau alte boli;

-nu pot primi deduceri pentru abonamente de sănătate la clinicile private – angajatorii operează scutirea, iar angajaţii cu forme legale primesc mai mulţi bani la salariu.

Alte dezavantaje

Pe lângă beneficiile de mai sus rezervate numai angajaţilor, munca nedeclarată presupune şi alte dezavantaje, astfel că lucrătorii la negru:

-nu beneficiează de diurne şi indemnizaţia de transport;

-nu se bucură de servicii turistice şi/sau de tratament acordate de angajatori salariaţilor în perioada concediilor;

-nu primesc tichete de masă;

-nu pot avea acces la credite bancare (câteva criterii importante pe baza cărora băncile acordă credite sunt venitul declarat, vechimea în muncă şi calitatea de angajat);

-nu li se asigură accesul la cursuri gratuite de calificare profesională (doar salariaţii beneficiază de aşa ceva din partea angajatorilor);

-nu îşi pot renegocia salariul, deoarece acesta nu este declarat;

-nu pot face parte din sindicate.

Litigii de muncă şi sancţiuni

În unele cazuri, salariaţii şi angajatorii ajung în situaţii conflictuale, care pot duce chiar la litigii de muncă. Contractul individual de muncă naşte o serie de drepturi şi obligaţii bilaterale, astfel că un salariat poate acţiona în instanţă angajatorul, dacă acesta din urmă nu i-a plătit salariul la timp, nu a respectat orele de program, nu i-a acordat concediul legal cuvenit etc. şi poate chiar obţine despăgubiri, dacă instanţa constată că angajatorul a comis abuzuri sau nu şi-a îndeplinit obligaţiile.

Pe de altă parte, un lucrător la negru **nu este protejat prin lege** în relaţiile de muncă la fel ca un salariat, deoarece nu are un contract individual de muncă declarat, deci nu-şi poate cere sau ocroti drepturile în justiţie, dacă a fost nedreptăţit de cel care l-a angajat fără forme legale.

Nu în ultimul rând, prestarea muncii de către o persoană fără încheierea unui contract individual de muncă constituie **contravenţie** şi se sancţionează cu amendă de la 500 de lei la 1.000 de lei, potrivit Codului Muncii.

În România, munca la negru este deja o chestiune obişnuită, din nefericire. Potrivit unui comunicat al Inspecţiei Muncii, în perioada 12 – 16 martie 2018, inspectorii au efectuat controale la mai multe societăţi, în urma cărora au aplicat angajatorilor amenzi în valoare de 3.854.950 de lei, iar **95%** dintre acestea au fost **amenzi pentru muncă nedeclarată**.

Din acest motiv, Inspecţia Muncii încurajează lucrătorii să evite munca la negru şi chiar să insiste ca angajatorii să facă toată demersurile necesare pentru a-i angaja cu „acte în regulă”.

-sfârşit-

Sursa: sursa: www.avocatnet.ro

A doua viata a lui Dylan

-prima parte-

de Stephen S. Hall

Creerul uman dispune de capacități de regenerare incredibile. Iată povestea unui tânăr salvat.

Deși este foarte bine protejat în interiorul cavității craniene (osoase), creierul uman este neînchipuit de sensibil la șocuri. În provincia Quebec din Canada, se estimează că 12.000 de persoane, suferă anual traumatisme craniene. Majoritatea însă nu lasă sechele, însă pentru accidentele mai grave, consecințele sunt câteodată foarte grele. Toate aceste sechele apar toate într-o zi precisă: ziua zero, aceasta în care începe numărătoarea unui calendar cu pronostic decisiv... și adesea eronat.

Pentru Dylan Rizzo, de 19 ani, această zi zero a fost pe data de 28 decembrie 2010. Voinic, elegant și strălucitor, era înnebunit pentru sport, pe care l-a practicat din belșug la școala secundară de la Lynnfield, în Massachusetts. El este deasemenea un fan al echipei Bruins din Boston.

La orele 20:30 în acea seară, băiatul a telefonat-o pe mama sa de la volanul mșinii sale 4X4, pe care o conducea pentru a se duce să joace jocuri video la prietenul său Ryan. La un moment dat el nu găsea maneta de la consola jocului.

"Tu-mi ascunzi tot timpul lucrurile!

- Nu este adevărat", replică Tracy, mama sa, care a găsit obiectul în propria sa mașină, la puțin timp după aceea.

"Am sunat imediat pe Dylan, dar acesta nu a răspuns", își amintește ea. A trimis apoi un mesaj lui Ryan, pentru a-l preveni pe fiul său că a găsit maneta. Câteva minute mai târziu Ryan a sunat-o să-i spună că Dylan a avut un accident...

Prima zi

Salvatorii au găsit portiera din față stânga strivită de un stâlp de telefoane. Dylan era inconștient, respirația îi era greoaie și făcea un zgomot de parcă mișca un pai aflat pe fundul unui pahar aproape gol. A parcurs aproape 200 metri, înainte de a se lovi de stâlp, poate după ce a derapat pe gheața care se formase pe carosabil. Trist este faptul că tânărul nu purta centura de siguranță.

Pompierii au avut nevoie de opt minute pentru a-l putea descarcera și scoate astfel din mașina accidentată. Era așa mult sânge și carne sfâșiată, că asistenții de pe salvare nu au reușit să-l intubeze, pe parcursul celor 29 de minute până la Boston.

La spitalul general din Massachusetts, i-au făcut un IRM lui Dylan și apoi l-au transportat de urgență la sala de operație. Doctorii, specialiști în neurochirurgie i-au deschis craniul pe ambele părți pentru a-i putea opri multiplele hemoragii cerebrale. Când a fost transferat la secția neurologică de terapie intensivă, el avea deja o figură de pisicuță bosumflată - cu ochii închiși, cu capul bandajat în totalitate, plin de ace infipte în brațe și intubat pentru a putea beneficia de o respirație artificială. Fața lui era înfricoșătoare și mai avea și piciorul stâng rupt.

Pentru a evalua șansele de recuperare ale lui Dylan, medicii s-au folosit de anumite calendare de referință și pronosticul lor a determinat și tratamentul prescris. Dar cum au admis și medicii neurologi, deoarece primele estimări sunt foarte delicate și erorile de diagnostic sunt foarte frecvente, iar calendarul teoretic de recuperare este adesea infirmat de foarte multe excepții. Cercetări recente au mai dezvăluit între altele că un număr mare dintre pacienți, în aparență inconștienți, erau mult mai receptivi decât am putea crede și fac progrese importante în ciuda rănilor severe. În acest sens, neurologii sunt pe cale să redefinească termenul de "fără speranță".

Ziua 2

Dylan provenea dintr-un mic oraș. însă dintr-o mare familie. Pentru a ține pe toată lumea informată, părinții săi, Tracy și Steve Rizzo, țineau un registru zilnic pe internet. "Dylan a avut un accident de mașină, spune prima notă. Starea sa este stabilă, dar încă critică... Următoarele trei zile vor fi foarte grele, dar el luptă cu toată ființa pentru a face față încercării."

La secția de terapie intensivă neurologică, starea de conștiență este definită de două criterii: trezirea și vigilența. Coma implică pierderea ambelor. Ori, am ajuns să descoperim că tulburările sau pierderea conștienței sunt dinamice, asta însemnând că un pacient poate trece prin comă la anumite niveluri. Acestea sunt din ce în ce mai bine cunoscute de medici care tratează astfel de pacienți, însă pe plan mondial nu s-a ajuns încă la un consens la nivelul tuturor cercetătorilor în medicină.

Ziua 5

Familia Rizzo i-au adus lui Dylan un ipod cu muzica sa preferată. Unele infirmiere credeau că este inutil, dar părerea lor era fără importanță pentru părinți. Pe plan neurologic, coma seamănă cu un somn profund. Creierul adormit așteaptă să fie trezit de un generator intern localizat în "centrul de trezire", un grup de celule de dimensiunea unui firicel de sare care se află în trunchiul cerebral. Când suntem conștienți, acest grup este un stimulator neuronal care menține "luminile aprinse" pe timpul

continuare în pag. 17

continuare din pag. 16

cât suntem treji și care ne ajută apoi să adormim.

Aceeași regiune a creierului comandă și alte funcțiuni vegetative, cum ar fi respirația, bătăile inimii și menținerea temperaturii optime a corpului. Toate aceste simptome ale lui Dylan după accident erau poate un indiciu a unei perturbații ale funcțiilor trunchiului cerebral, care-l împiedicau să se trezească. Medicii nu puteau încă să se pronunțe, decât în urma unui IRM când starea sa ar fi mai stabilă.

Ziua 8

Ziua primului IRM, neurologul Joseph Giacino a făcut un test "scala recuperării în stare de comă", pentru a evalua starea lui Dylan. A verificat capacitatea sa de urmărire oculară, ridicându-i pleopele, era de 1 din 23, adică nulă.

Directorul serviciului de neuropsihologie de la clinica de recuperare Spaulding, doctorul Giacino era o notorietate în dereglările de cunoștință, urmare a acestor cunoștințe ale sale a fost chemat la căpătâiul lui Dylan. El făcea parte din numărul din ce în ce mai mare al specialiștilor care puneau în gardă profesiunea medicală, în ceea ce privește pronosticurile sumbre despre evoluția traumatismelor cerebrale.

Un studiu al Centrului de Traumatologie din Canada a scos în evidență faptul că o treime din victimele cu leziuni cerebrale grave admise la urgență, decedează, iar jumătate din aceștia în primele 72 de ore. Aproape două treimi sunt debranșate în prealabil, semn că se consideră a fi de cazuri fără speranță din primele zile.

Joseph Giacino afirmă că poate trece încă mult timp, până ce șansele de recuperare vor fi revizate. Articole recente sugerează că șansele de recuperare au crescut mult în ultima vreme, dacă se observă la pacient o minimă manifestare de conștiință în primele 60 de zile. Lucid, medicul știe că aproape nimeni, familie, medici și societățile de asigurare, nu pot aștepta atât de mult.

Când în sfârșit medicii au citit IRM-ul creierului lui Dylan, au fost foarte impresionați de întinderea leziunilor. În urma unui accident de mașină, impactul proiectează creierul de pereții interiori ai craniului. "Aceasta sfărâmă sau rupe axonii cerebrali, aceste filamente nervoase care transmit semnalele de la o parte a creierului la alta", ne explică neurologul Brian Edlow, membru al echipei care-l îngrijea pe Dylan. Imaginea arăta o mare cantitate de filamente întrerupte. În notele doctorului Giacino, putem citi că, "probabilitatea recuperării autonomiei funcționale, profesionale și sociale este foarte mică".

Ziua 10

Medicii au arătat aceste imagini familiei lui Dylan. Steve nu-și mai

amintește aproape nimic: "Nouă din zece, ei spuneau că: "Această zonă nu se poate reface și cealaltă nici atât.""

"Doctorii au mai declarat deasemenea, că Dylan nu se va mai putea întoarce niciodată acasă, că era nevoie fără doar și poate să fie plasat într-un azil și că probabil va mai avea din când în când momente de luciditate, când ar putea să-și recunoască familia, mai adaugă Tracy, cu lacrimi în ochi. Dar din fericire s-au înșelat."

Vârsta fragedă a lui Dylan a fost singurul element care a lucrat în favoarea sa. Când medicii au părăsit sala, Steve a reținut pe unul dintre ei: "Ascultați vă rog, nu avem nevoie să reflectăm, faceți tot ce puteți ca să-l salvați... Ce ați face, dacă ar fi copilul dumneavoastră?" Medicul nu l-a contrazis. "O să facem tot ce ne stă în putere", i-a răspuns acesta.

Tracy și sora ei au rămas în sala de conferințe încă vreo jumătate de oră, plângând. Tracy povestește că apoi, le-a spus soțului și surorii sale să nu povestească la nimeni ce le-au spus doctorii despre soarta lui Dylan.

"Când am ieșit de acolo, toți apropiații ne-au întrebat cum s-a derulat întâlnirea. Cu toții am răspuns: "Bine, cu toții vom face tot ce este posibil să-l salvăm.""

Ziua 15

Având craniul plin de electrozi care-i urmăreau activitatea cerebrală, Dylan nu primea nici o stimulare externă, însă sistemul său simpatic, trecea totuși prin "furtuni", pusee de hiperactivitate paroxistică curentă în cazul victimelor cu traumatisme craniene. Ele se manifestau printr-o transpirație abundentă, febră puternică și mișcări spasmice. O altă dereglare era și o sete intensă, urmată de o urinare abundentă. Părinții lui Dylan i-au citit mesaje de încurajare, spunându-i printre altele că Bruins i-a trimis un tricou pe care erau scrise dedicații de la întreaga echipă. Apoi, au așteptat. "Noi știam că nu va mai rămâne mult timp în comă, a spus doctorul Giacino, aproape nimeni nu rămâne în comă mai mult de 14 zile. Deci se punea următoarea întrebare: unde ne aflăm?"

Ziua 17

Dylan a deschis ochii. El a trecut din comă la un stadiu vegetativ, un fel de trezire inconștientă cu ochii deschiși, dar cu sufletul stins. Trunchiul său cerebral a trimis din nou semnale de trezire la restul creierului, însă acesta nu reacționa.

De mai multe decenii, cercetătorii și desigur Joseph Giacino, constată că persoanele care îngrijesc acest tip de bolnavi, ratează în general probele subtile de conștiență ale pacienților considerați ca fiind în stare de vegetativitate. Ei au propus astfel un echalon de diagnostificare suplimentar: starea de conștiință minimă. Mulți dintre specialiști estimează că nu mai este nimic de sperat de la pacienții vegetativi sau care au un minim de conștiință, însă opiniile lor au început să evolueze pe măsură ce tehnologia permite detectarea urmelor de conștiință la subiecți neprezentând nici o formă de vigilență.

Potrivit informațiilor a două studii, un pacient minim conștient din trei este considerat - total vegetativ. "Între 30% și 40% dintre persoanele considerate inconștiente, conservă urme de vigilență conștientă", afirmă doctorul Giacino

-va urma-

Sursa: Sursa : Selection.ca - 12/2017
*Trimis de **TRAIAN FLOREA***
Canada

Dat fiind termenul de trimitere a revistei la tipografie, scrisorile, sms-urile, e-mail-urile,... voastre trebuie să ajungă la mine până pe data de 28 a lunii de dinainte de luna de apariție a revistei.

Vă rog mult, pe toți cei care scrieți, puneți-vă numele complet și adresa!

Mulțumesc mult pentru înțelegere!

Doresc să corespondeze:

Paul

Tânăr, 40 ani, păr negru, ochi căprui, corpolent, cu o dizabilitate fizică, caut pentru prietenie doamne, 30-40 ani, inteligente, prezentabile, gospodine, cu anumite dizabilități fizice. Menționez că locuiesc în Iași și pot fi contactat la 0747-040411.

Mihai

Bună, mă numesc Mihai, am 35 de ani, am handicap gr. 2, doresc să fac cunoștință cu o fată în vederea unei relații serioase de prietenie / căsătorie, cu vârsta între 24 și 39 ani. Sunt din Craiova și lucrez ca tehnician medical la SMURD. Tel. 0768-265889 și 0773-935741. Puteți suna oricând. E-mail t.mihai94@yahoo.com

Nelu

Am 41 de ani și vreau să îmi fac o prietenă pentru căsătorie. Să fie de vârstă apropiată, minim 36 ani, maxim 41 de ani. Am gr. 2 și pot fi contactat la 0721-724732.

Liviu Tudoroiu

Bună. Sunt Liviu Tudoroiu din Lipănesti Prahova am 47 ani handicap fizic gr 2,Hemipareză spastică stângă din accident rutier ,văduv,sufletist, amuzant, sincer, 1,73 m caut Drăguță 35-48 ani cu handicap fizic mic pentru căsătorie. 0721 166 554. Vă îmbrățișez. Sănătate multă.

Anonimă

50 de ani, gr. 1, șatenă, ochi căprui cu nuanțe de verde, păr negru, 1,64 m, caut un băiat sufletist, de vârstă apropiată (mai mic cu 2 – 3 ani), gr. 2 sau 3, să locuiască în orașul meu. Ofer și doresc seriozitate. 0742-360572. Pot fi sunată între orele 13-22.

Deaconescu Adrian Dorel

Mă numesc Deaconescu Adrian Dorel, am 56 ani (n. 12.12.1960), am gr. 2, neuropsihic și doresc să cunosc o doamnă, cu aceeași dizabilitate, gr. 2, neuropsihic, o bună creștină, fără obligații, în vârstă de 48-55 ani, pentru prietenie / căsătorie, din toată țara, dar în mod special din Hunedoara, Timiș, Gorj, Alba, Arad și împrejurimile acestor județe. Persoanele care mă contactează pentru căsătorie să fie de religie baptistă, creștină după evanghelie sau penticostală și vârsta 49-56 ani. Nu răspund la persoane neserioase, doresc o relație pusă pe temelia lui DUMNEZEU și pe seriozitate. 0774-042022.

Alin

Mă numesc Giuvelea Alin, sunt din Pucioasa, jud. Dâmbovița, am 36 de ani, caut o fată credincioasă, adventistă sau de altă religie, să fie sinceră și să iubească Cuvântul lui Dumnezeu, să Îl vestim împreună. Să fie din Târgoviște sau județul Dâmbovița. 0734-762637.

Viorel

Viorel, am 48 de ani, caut o femeie cu vârsta între 40 - 50 de ani. Caut sinceritate, pentru prietenie / căsătorie. Nr. tel 0732-367227 sau 0764-843820

Constantin

Mă numesc Bălan Constantin, sunt nevăzător, am 44 de ani, necăsătorit, doresc să cunosc o doamnă care să aibă locuință proprie, să nu aibă vicii, să mă accepte și să ne susținem reciproc, pentru căsătorie. Sunt creștin ortodox și doresc să fie tot creștin ortodoxă, indiferent că este pe stil vechi sau nou. 0762-929910

Podaru Vasile George

Mă numesc Podaru Vasile George, am 30 de ani, am un handicap ușor, pot să muncesc și doresc să cunosc o fată serioasă, cu un mic handicap fizic, de vârstă apropiată, de religie ortodoxă, pentru prietenie / căsătorie. 0769-866020.

Lucian

Constănțean, 50 de ani, pensionat medical, nefumător, antialcoolic, singur, fără obligații familiale, 1,74 cm., 73 kg, ochii căprui, păr șaten, ortodox, doresc să cunosc o domnișoară sau doamnă cu vărsta între 20 și 60de ani, pensionată medical, cu o anumită dizabilitate, din orice zonă a României, ortodoxă sau catolică, pentru o relație de prietenie altruistă și sinceră. 0721-518264

Marius

Bună, mă numesc Marius, 38 de ani, din Prahova și îmi doresc o fată sufletistă, asemeni mie, să mă poată accepta așa cum sunt eu, cu calitățile și defectele mele. Mă puteți găsi pe mess coroby_marius sau la tel. 0720-645724 whatsapp

Macovei Liviu

Mă numesc Macovei Liviu, am 50 de ani, doresc să cunosc domnișoară / doamnă, fără obligații, pentru prietenie / căsătorie. Doresc să locuiască la mine. Tel. 0741-231500.

Cristi

Mă numesc Preda Cristian și doresc căsătorie cu o fată cu vârsta între 46-48 ani. Tel. 0737-049596

Cosmin

Tânăr, 32 ani, păr brunet, ochi albaștri, simpatic, 1,75 m, 60 kg. Aș dori să cunosc domnișoare (18-30 ani) sau doamne divorțate (30-40 ani), pentru o relație serioasă, pentru prietenie / căsătorie. Să fie sinceră. Doresc să locuiască la mine (sunt din Râmnicu Vâlcea). Pot fi apelat la 0764-104277; 0767-366202 sau 0745-898368.

Viorel

Viorel din Ploiești, 59 ani, 1.57 m, 59 kg, șaten, nefumător, ortodox, doresc să cunosc o d-nă minioană pentru o relație de lungă durată, chiar mai mult, să alungăm singurătatea. Sunt singur, fără copii sau alte obligații, sunt pensionat medical, cu o mică dificiență de vedere (port ochelari). Te aștept cu mult drag lângă mine. 0724-624757

Nota redacției: Responsabilitatea corectitudinii informațiilor din anunțuri, aparține în totalitate autorilor!

P.S. Pentru cei/cele care aleg să sune, rog ca limbajul și modul de exprimare să fie unul caracterizat de respect și bun simț. Îndemn să sune numai pe cei/cele care au gânduri și planuri serioase în ceea ce privește începerea unei relații.

Mereu același

GEORGE UBA - vicepreședinte
Asociația „Ridică-te și umblă”

”...și, fiindcă iubea pe ai Săi, care erau în lume, i-a iubit până la capăt.”
Iona 13,1 u.p.

Cunoaștem invariabila expresie: ”sunt bun cu tine, de-mi dau și cămașa de pe mine, dar dacă ai călcat pe bec te-am scos de la inimă. Nu mai faci doi bani pentru mine!”

Acești oameni trec drept valoroși și de caracter, impunându-se prin așa numita dreptate proprie acceptată de mai toți oamenii care trăiesc sub semnul reciprocității. Legea aceasta mai spune, într-o traducere ascunsă în sinele nostru, așa: ”ești bun cu mine, sunt bun cu tine. Nu mă dezamăgi!”

Un lucru uităm: fiecare dintre noi am dezamăgit pe cineva și, în repetate rânduri, pe noi înșine. Trăim sub inconstanța naturii noastre care emite fizionomii de caracter ce sunt mai degrabă caricaturi. Cerem de la alții să fie corecți și ireproșabili, uitând că numai de la Dumnezeu poți cere așa ceva. Și ce trebuie să facem atunci când în relațiile noastre intervine o sincopă, un dezacord, o... dezamăgire? Soluția pe care ne-a dat-o Cel care a venit printre noi în plină iarnă a relațiilor umane și care a găsit o coruptibilitate imensă în natura noastră umană a fos și este... iubirea până la capăt. În ciuda faptului că suntem nepromițători și răi. În ciuda faptului că stricăm armonia prieteniei cu toți și cu Cerul. În ciuda faptului că mimăm bunătatea și buna vecinătate, în timp ce în noi construim duplicitatea criticoasă față de oricine.

Iubirea până la capăt trebuie s-o cerem de la Sursa infailibilă, care este Creatorul nostru. Ea este plină de înțelegere, nu se tulbură în fața peroanelor nepromițătoare și nu abdică. Pentru că această iubire până la capăt: acoperă totul, crede totul, suferă totul și speră totul. E singura soluție de a putea fi un om a cărui calitate să fie acceptată și Sus, acolo unde iubirea e obișnuita natură a lăuntrului ființelor create. De a fi... mereu același!

-sfârșit-

continuare din pag. 2

mai multă recunoaștere și acces pentru a fi implicate în diferite sfere ale vieții.

Cu toate acestea, este necesară o abordare mai cuprinzătoare și dinamică pentru a evalua mai bine nevoile individului de a participa în societate în condiții de egalitate cu ceilalți.

Voința politică, o strategie realistă, resursele adecvate, consolidarea capacităților părților interesate și o strânsă colaborare cu organizațiile persoanelor cu handicap sunt elemente-cheie ale implementării cu succes a CRPD.

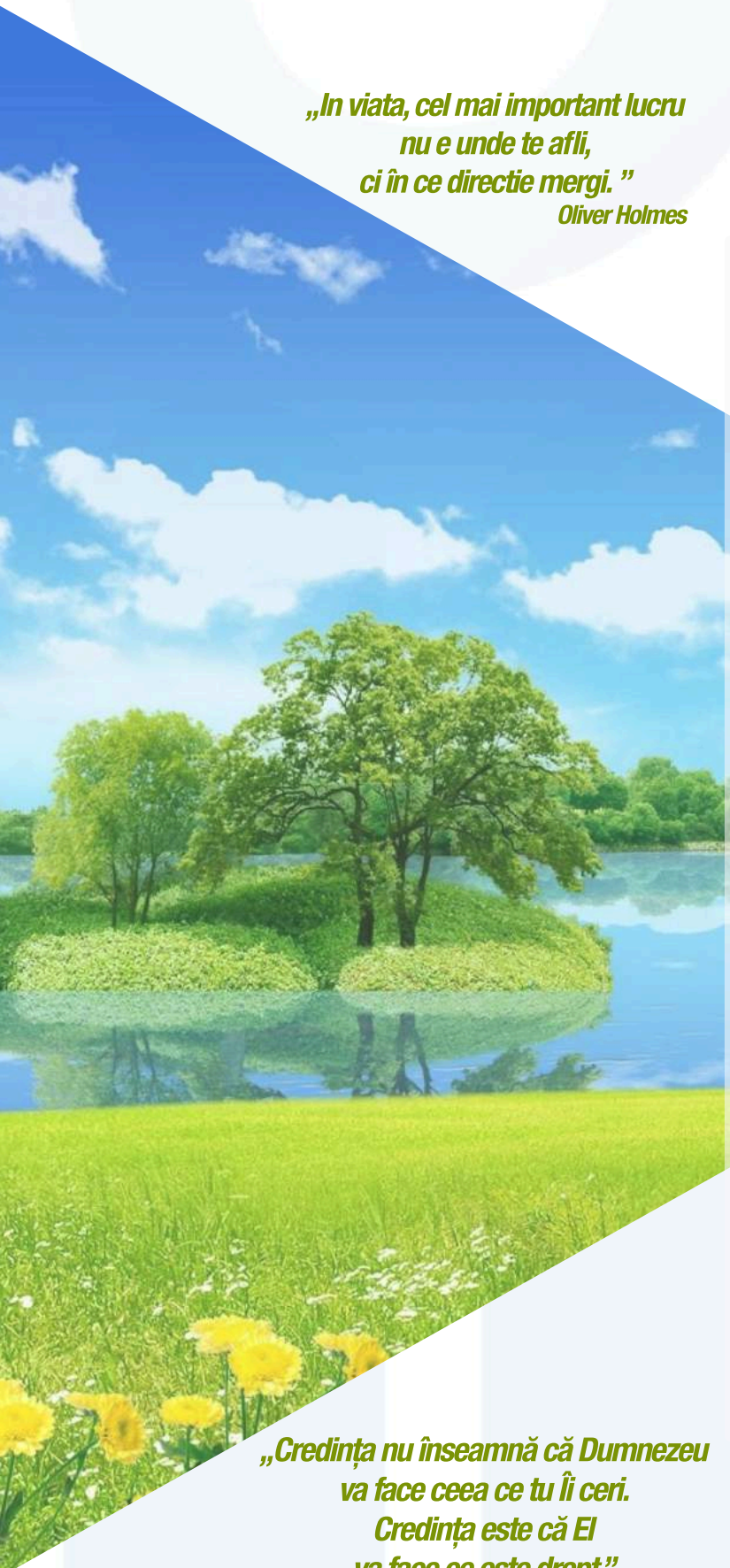
-sfârșit-

SURSA: http://www.jurnal-social.ro/forum-de-lucru-referitor-la-punerea-in-aplicare-a-conventiei-onu-privind-drepturile-persoanelor-cu-handicap-in-ue-si-in-statele-membre/
Preluat cu permisiune

SPONSOR: A.S.I. ROMANIA
CONTACT: Str. Mureşului, nr. 1, loc. Nazna, jud. Mureş, cod 547526 tel. 0265-320548; www.asiromania.ro

Asociaţia “HandHope”
Burcea Aurel, str. Bălţăreţu nr. 565, loc. Peretu, jud. Teleorman, cod 147240,
Tel. 0765-365533 e-mail: aurelsda@yahoo.com
C.I.F. 14877902
Cod IBAN: RO80RNCB0245036735870001 B.C.R. Alexandria
ISSN 2360 - 6061
ISSN-L 2360 - 6061

Tipărită la Tipografia „Gîgîlice”, tel. 0247-313041 și 0748-137997



„In viata, cel mai important lucru
nu e unde te afli,
ci în ce directie mergi. ”
Oliver Holmes

DACĂ AȘ FI FOST

Dacă aș fi fost eu Adam, sau Eva de-aș fi fost
N-aș fi căzut în plasa minciunii fără rost
Rostită de acel șarpe cu atâta nonșalanță.
Aș fi privit la Domnul, la singura speranță.

Sau de-aș fi fost eu David, așa de înțelept
Aș fi făcut în viață numai ce este drept
N-aș fi-nșelat pe nimeni și nu aș fi ucis
Aș fi privit la Lege, la tot ce Domnu-a zis.

Dacă aș fi fost eu Moise, poporu-aș fi condus.
Să vadă-n toate cele că sunt trimis de sus
N-aș fi greșit nimic, aș fi fost răbdător
Și din pustiu, știu sigur, ieșeam biruitor.

Dacă eram tâlharul, cu Domnul răstignit
Cu mii și mii de lacrimi eu m-aș fi pocăit
Sau de-aș fi fost soldatul ce coasta i-a împuns
M-aș fi lăsat mai bine să fiu eu cel străpuns.

Așa gândește omul, așa gândesc chiar eu
Așa gândim cu toții și tot greșim mereu
Noi nu suntem aceia, dar știm că au greșit
Și cu iubire mare cu toți s-au pocăit.

Noi azi, asemeni lor, cu toți ne comparăm
Dar nu vedem tot răul și nu mai regretăm
O, de-am vedea pe Domnul, oare ne-am pocăi?
Sau am căta o scuză și iarăși am greși?!

Emilia Dinescu
Valea Stânii – Argeș

„Credința nu înseamnă că Dumnezeu
va face ceea ce tu Îi ceri.
Credința este că El
va face ce este drept.”
Max Lucado

ÎMPREUNĂ